LUDMILA COSMOVICI

COSMETICA

întrebări și răspunsuri

CUPRINS

II. Tenul

I. PĂRUL

1. — Știți să vă îngrijiți părul?

Un păr bogat, strălucitor, suplu, denotă un organism sănătos. El este un simbol al frumuseții, inspirînd numeroși scriitori și poeți, ca Baudelaire, Balzac, Flaubert etc.

O coafură frumoasă, adecvată obrazului, constituie un plus de seducție.

Din păcate nu toate persoanele se bucură de avantajul unui păr abundent, cu firul gros și sănătos. Cei care nu se pot lăuda cu o podoabă bogată, ci dimpotrivă, al căror păr este rar, cu firul subțire, uscat, ofilit, trebuie să țină seama de faptul că factorii externi, agresivi, vopselele, decoloranții, permanentele, stresul, diverse carențe alimentare îi dăunează.

2. — Care este natura părului dv.?

Ca și în cazul pielii, putem distinge trei tipuri de păr: normal, uscat și gras.

Părul normal este lucios, moale la atingere, datorită sebumului. El nu ridică nici un fel de probleme dacă este îngrijit corespunzător.

Părul uscat are un aspect tern, aspru la pipăit, fragil. Cauzele pot fi de natură internă (endocrină sau constituțională) ori externă (agenți mecanici sau chimici).

Părul gras se datorește faptului că și pielea capului este grasă. În general la fete, după pubertate, părul încetează de a mai fi gras, spre deosebire de bărbați, la care acest dezavantaj se prelungește un timp mai îndelungat sau chiar toată viața.

Din cauza excesului de sebum, părul, după spălat, devine la scurt timp unsuros, se aglomerează și se coafează destul de greu.

Pentru a determina natura părului puteți face același test ca pentru pielea obrazului. Cu ajutorul unei hîrtii absorbante, după 2 zile de la spălat, frecați timp de un minut pielea capului, apăsînd cu degetul. Dacă hîrtia s-a pătat, părul este gras, dacă se vede numai urma degetului cu care ați apăsat este vorba de un păr normal. Lipsa oricărei pete de grăsime indică un păr uscat.

3. — Cum trebuie îngrijit un păr normal, uscat, gras?

Părul normal va fi spălat în general la 10 zile, spălarea la intervale prea scurte fiind contraindicată, deoarece dăunează echilibrului cutanat.

Nu se recomandă nici un tratament brutal sau îngrijiri excesive.

Masajul și periatul se vor efectua cu blîndețe, seara și dimineața, timp de 2—3 minute.

O dată pe lună este indicată o baie de ulei. Gălbenușul de ou constituie un șampon foarte indicat. Dacă însă preferăm un șampon din comerț, putem recurge la unul neutru și inofensiv, din care vom folosi o singură doză la un spălat.

Foarte importantă este clătirea abundentă a părului.

Părul uscat este lipsit de luciu din cauza insuficienței grăsimii. Pentru a-i asigura o igienă elementară se va efectua un spălat corect la 7—10 zile.

În locul săpunului se recomandă spălatul cu gălbenuș de ou, cu care se frictionează pielea capului, cu ajutorul degetelor sau cu un burete. Se clătește apoi părul în mai multe ape; în ultima apă se poate adăuga puțin oțet, pentru a da părului suplețe.

Se vor prefera, de asemenea, șampoanele pe bază de gălbenuș de ou, mușețel, lanolină, care curăță bine părul și asigură pielii capului grăsimea necesară.

Se recomandă, de asemenea, ca înainte de spălat să gresăm părul într-o baie de ulei de ricin sau de măsline, puțin căldut. După gresare, se înfășoară capul într-un prosop înmuiat în apă caldă și stors bine, care se păstrează 1—2 ore, apoi se spală părul. Clătirea se face în mai multe ape sau folosind apa de la robinet, aproximativ 10 minute. Cea mai bine suportată este apa de ploaie.

Părul anemic va fi tratat nu numai cu loțiuni tonice stimulente, ci și pe cale internă, conform indicațiilor medicului. Local se pot face și masaje cu soluții de vitamina A, acid pantotenic etc.

Părul casant sau despicat la vîrf va fi îngrijit ca cel uscat. Spălarea se recomandă să se facă la 2 săptămîni. Un periat ușor în fiecare zi este foarte indicat. Se vor evita șampoanele detergente, uscarea părului la cască și orice abuzuri în îngrijirea părului.

Părul gras este unsuros și se îmbîcsește repede. Va fi spălat cel puțin o dată pe săptămînă cu săpun sau, de preferință, cu șampon. În cazul spălatului cu săpun, se recomandă frecarea săpunului cu un mic burete înmuiat în apă caldă, pînă se obține o spumă, cu care vom freca rădăcina părului și pielea capului. De asemenea, putem rade săpunul, obținînd astfel, prin fierbere în apă, o soluție de săpun. Părul de culoare deschisă va fi clătit cu decoct de mușețel (25 g mușețel la 500 ml apă).

4. — Cum trebuie spălat părul?

Părul murdar prezintă la suprafață un mare număr de picături de grăsime și murdărie, care prin spălare trebuie desprinse de pe firul de păr și antrenate prin clătire. În acest scop substanțele grase ale șamponului se unesc cu cele de pe firul de păr, fiind îndepărtate prin clătire.

Dacă la spălare nu se obține o spumă abundentă, care constituie indiciul că particulele de murdărie au fost înlăturate, se poate recurge la o nouă spălare.

Pentru o spălare perfectă a părului este necesar ca șamponul să fie ales în funcție de proprietățile și tipul de păr. În mod obișnuit nu se ține seama de acest deziderat, șamponul fiind folosit indiferent de natura părului, ceea ce este total contraindicat. Dacă un păr moale, anemiat, este spălat cu un șampon destinat unui păr gras, fiind astfel degresat brutal, va deveni cu timpul casant, fragil și se va despica la vîrfuri.

O altă problemă este cantitatea de șampon care trebuie folosită în funcție de lungimea părului, desimea lui etc. Pentru părul scurt este necesară o cantitate mai mică, spre deosebire de părul lung și des, pentru spălarea căruia cantitatea de șampon va trebui dublată.

Numai un clăbuc abundent, care cuprinde firele de păr de la rădăcină pînă la vîrf, asigură dizolvarea grăsimii părului și îndepărtarea impurităților de pe pielea capului, ca și de pe firele de păr.

Cu cît părul va fi spălat mai bine, cu atît operațiunile ulterioare (*mise en plis*, pieptănat etc.) vor putea fi executate în condiții optime.

Spălatul des al părului nu este recomandabil, deoarece abuzul nu face decît să excite secreția glandelor sebacee.

Spălatul zilnic se recomandă doar atunci cînd, din cauza condițiilor de muncă, părul se murdărește ușor. Astăzi, spre deosebire de acum 10 ani, există însă șampoane care pot fi folosite frecvent, chiar zilnic, cu condiția să fie aplicate în cantități mici, atît cît este necesar pentru o singură spălare a părului.

5. — Care sînt produsele recomandate pentru spălarea părului?

Cele mai frecvent folosite sînt șampoanele datorită avantajelor pe care le prezintă față de săpun.

Aceste avantaje sînt:

— nu prezintă reacție alcalină;
— sînt insensibile la apă dură;
— au putere detergentă și proprietatea de a forma o spumă abundentă;
— elimină murdăria, fără a vătăma părul și fără a dăuna grăsimii acestuia;
— fac posibilă creșterea acidității pielii capului, fără a pierde proprietatea de formare a spumei;
— clătirea este mai ușoară;
— fac părul suplu și mai strălucitor.

Pe pielea capului apare grăsime, așa-numitul „sebum", produs din glandele sebacee, și sudoarea secretată de glandele sudoripare, care au acțiune antiseptică, constituind o apărare împotriva microbilor.

Așa se explică de ce este indicată folosirea șamponului, care nu distruge acest mediu acid al pielii capului, pe cînd spălarea capului cu săpun transformă mediul acid în mediu alcalin, care favorizează dezvoltarea microbilor.

După udarea părului din abundență, ca să obținem o emulsie mai rapidă, se toarnă șamponul în cantități mici, dar nu direct pe păr, ci mai întîi în

mînă, întinzîndu-se apoi lichidul respectiv pe tot părul, astfel încît să nu se piardă inutil.

Șamponul sub formă de pulbere poate exercita o acțiune de curățire mecanică. Se poate folosi amidonul sau pudra de iris, care absorb grăsimea părului. Se aplică pe păr, lăsîndu-l în contact cîteva minute, apoi se perie bine.

Șamponul care conține săpun și mici cantități de alcali se folosește mai puțin, datorită alcalinității sale, iar în prezența apei calcaroase formează săpunuri insolubile care se depun pe firele de păr, dîndu-le un aspect șters. În aceste cazuri se impune clătirea cu soluții acide, pentru îndepărtarea depozitelor rămase pe păr.

Șamponul praf se folosește astfel: dizolvăm conținutul plicului în jumătate litru apă fierbinte și cantitatea obținută se împarte în două părți egale. Părul desfăcut, periat, îl udăm cu apă caldă. Se folosește jumătate din soluția de șampon. Părul se masează ușor — blînd —, apoi se clătește. În cursul primei operații șamponul aproape că nu trebuie să facă spumă.

La reluarea operației, cînd se folosește a doua parte din soluția de șampon, se formează o spumă abundentă, se masează bine, apoi se clătește părul cu apă caldă. Se fac 2—3 clătiri, pentru a îndepărta orice urmă de șampon. Ultimul clătit va fi cu apă mai rece, pentru a întări părul. Pentru a-l face strălucitor se va adăuga sucul de la o jumătate de lămîie sau o lingură de oțet.

Șampoanele fără săpun conțin diferite substanțe chimice, așa-numiții „detergenți" (alcooli grași, sulfonați și neutralizați). Acești detergenți fac o spumă tot atît de bună ca și săpunul, dar degresează prea intens părul.

Șamponul sub formă lichidă constă în soluții apoase de săpunuri de potasiu, de trietanolamină, lecitină, gălbenuș de ou etc., cu sau fără alcool.

Pentru obținerea unor efecte speciale, în conținutul șamponului se pot adăuga substanțe ca: sulf, vitamine, lecitină, extracte de plante (hamei, castan sălbatic, coada șoricelului, mușețel, anason, mentă, salvie etc.).

De asemenea, se va mai avea în vedere ca:

— după decolorarea părului, șamponul folosit să fie acid, pentru a neutraliza acțiunea alcalină a produselor folosite la decolorare;

— înainte de realizarea ondulației permanente (la cald sau la rece), șamponul utilizat va fi alcalin, deoarece cel acid frînează acțiunea lichidului folosit la ondulare;

— după efectuarea ondulației permanente se va folosi un șampon care conține substanțe gresante, care dau suplețe părului.

Șamponul cremă este de consistență vîscoasă, conține, ca substanțe de gresare, lanolină și stearați, care dau părului după spălare un luciu deosebit.

Frecarea ușoară a părului cu acest șampon îi întărește rădăcina, împiedicîndu-l să devină casant; împiedică, de asemenea, formarea mătreței.

Pentru folosirea lui se înmoaie părul cu apă caldă și se masează cu puțin șampon-cremă, apoi se clătește cu apă caldă. Operația se repetă, după care se clătește din abundență.

La părul uscat folosirea săpunului nu este indicată, deoarece acesta, din cauza substanțelor alcaline, îndepărtează grăsimea lui naturală într-o cantitate mai mare decît este necesar, ceea ce duce la albirea și degenerarea timpurie a părului.

Pentru părul gras folosirea săpunului este indicată în următoarele condiții: să fie de calitate superioară; să nu fie aplicat direct pe păr, deoarece riscăm

să nu-l putem îndepărta complet, ceea ce face ca firul, în acele locuri, să se desprindă și să cadă.

Săpunurile medicinale nu vor fi folosite decît la indicația specialistului și nu la întîmplare.

Apa pentru spălatul părului trebuie să conțină cît mai puține săruri (să nu fie dură), deoarece irită pielea, iar firele de păr devin friabile. Gradul de duritate a apei poate fi redus prin adaos de bicarbonat de sodiu (o linguriță la 1 litru de apă).

Udatul frecvent al părului cu apă rece nu este bun, deoarece bulbul pilos se umflă, părul devine moale, friabil, și cade ușor. Apa prea caldă va fi evitată.

Cea mai bine suportată este apa de ploaie.

La mare, după baia în mare, se va clăti părul cu apă dulce, deoarece în caz contrar se înăsprește, pierde din suplețe și se decolorează.

Folosirea apei de la robinet este posibilă, deoarece, chiar dacă este calcaroasă, calcarul respectiv nu se depune pe păr dacă clătitul părului va fi abundent și va dura 2—3 minute.

6. — Ce produse naturale se pot folosi la spălatul părului?

Dacă sînteți o adeptă a produselor naturale, în funcție de natura părului, puteți folosi:

— în cazul părului uscat și normal se recomandă un decoct din 50 g lemn de Panama la 1 litru de apă. Se filtrează și se conservă la frigider, o cană de decoct fiind suficientă pentru o spălare;

— pentru un păr uscat, anemic, friabil, se recomandă un șampon din gălbenușuri de ou, care se aplică direct pe un păr înmuiat din abundență în apă călduță (dacă apa este prea caldă riscăm să se coaguleze oul), sau la gălbenușuri putem adăuga zeama de la o jumătate de lămîie și cîteva picături de rom; cu amestecul obținut se masează bine părul, apoi se clătește cu apă călduță; o altă formulă prevede un decoct din 60 g de rădăcini de săpunăriță la 1 litru de apă: se lasă să se așeze, se filtrează, se toarnă pe păr, se fricționează bine, apoi se clătește;

— în cazul părului gras se recomandă șamponul din lemn de Panama și urzici. Din 50 g lemn de Panama la 1 litru de apă se face un decoct care se amestecă cu o infuzie de urzici, preparată din o lingură de urzici la 250 ml apă. Se amestecă cele două soluții, apoi se aplică pe păr.

Rolul plantelor nu trebuie neglijat. Dimpotrivă, putem obține rezultate bune, folosind aceste comori ale naturii. Indicăm cîteva din plantele mai frecvent utilizate.

Brusturele (ciulin, lipan). 50 g rădăcină de brusture la 500 ml apă se macerează timp de 24 de ore, apoi se fierbe pe foc mic. Cu decoctul respectiv se spală părul. Indicat contra mîncărimilor de piele, a mătreții și în cazul căderii părului.

Ceapa. Se folosește sub formă de macerat preparat din 3 cepe în 1/2 litru rom; se filtrează. Indicat contra căderii părului. Sub formă de cataplasme calde se recomandă în seboreea părului.

Iarba mare (oman). Din 10 g plantă și 100 ml apă se prepară un decoct indicat pentru spălatul părului.

Limba cîinelui (arăriel). Decoctul (5 g plantă, 100 ml apă) are acțiune antiseptică contra eczemelor de pe cap și a cojilor din păr.

Magheran. Se prepară o soluție din 20 g plantă (frunze, flori, tulpină) la 1 litru apă. Indicată pentru fricționarea pielii capului, după spălarea părului.

Nemțoaice (colțunași, condurul doamnei). Se prepară un macerat din 100 g foi și semințe proaspete și 100 g merișor turcesc + 100 frunze de urzici proaspete, în alcool de 90°, 500 g, timp de 15 zile, apoi se strecoară. Indicat în tratamentul căderii părului, fricționînd pielea capului.

Nucul. 100 g coji de nuci proaspete se macerează în 100 g ulei de măsline. Se încălzește pe baia de apă pînă la evaporarea apei din coji, apoi se strecoară. Produsul se folosește pentru vopsirea părului. Operațiunea trebuie repetată mai des, căci culoarea se decolorează destul de repede.

Ochiul vinul (chipăruș, piperul lupului). Din 5 g% foi și rădăcini se prepară un decoct folosit pentru spălatul părului.

Rosmarin. Infuzia din rosmarin, salvie, sunătoare, în părți egale, este indicată pentru creșterea părului; îl fortifică, îi dă suplețe și strălucire.

Stejarul. Din 100 g coajă de stejar la 1 litru apă se prepară un decoct indicat în tratamentul căderii părului.

Strașnic (acul pămîntului, părul Maicii Domnului). Infuzia din 10 g la 1 litru de apă se folosește pentru fricționarea pielii capului contra căderii părului.

Urzica. Decoctul sau infuzia 10 % rădăcină se folosesc pentru degresarea și revitalizarea părului.

7. — Clătitul părului are importanță?

Îndepărtarea urmelor de șampon sau săpun este de o deosebită importanță. Nu trebuie făcut la repezeală; părul trebuie clătit cu răbdare, de mai multe ori, sau prin folosirea dușului, insistîndu-se la ceafă.

Clătirea se va face deci cu abundență de apă, ridicînd părul spre creștetul capului, astfel încît să se elimine orice urmă din produsul folosit la spălat.

Se va evita pătrunderea apei în ochi sau în urechi.

Obiceiul de a clăti părul cu oțet este foarte răspîndit și necesar, mai ales dacă obișnuim să spălăm părul cu săpun. La clătit se mai poate folosi zeamă de lămîie sau o lingură de sare. Astăzi s-a renunțat aproape la acest obicei, întrucît majoritatea șampoanelor nu prezintă reacție alcalină.

După clătirea părului, în cazul unui păr anemic, ofilit, se recomandă aplicarea unui balsam. După aplicare părul va fi înfășurat într-un prosop cald și umed. După 10 minute se va clăti din nou.

Părul gras poate fi clătit cu diverse infuzii, și anume:

— un pumn de cimbru la 1 litru de apă;
— un pumn de flori de podbal la 1 litru de apă;
— 50—60 g de urzici uscate la 1 litru apă;
— un pumn de barba ursului la 1 litru de apă (decoct).



Părul normal poate căpăta o strălucire deosebită prin folosirea următoarelor loțiuni:

— 1/2 cană de oțet din fructe diluat într-un litru de apă călduță;
— zeama unei lămîi amestecată cu 1 litru de apă călduță.

Părul uscat poate fi clătit cu următoarele loțiuni:

— o lingură de rădăcini de nalbă la 250 ml apă, sub formă de decoct.
— o lingură de hamei la 250 ml apă, sub formă de decoct;
— 20 g de muguri de pin la 1 litru de apă.

8. — Există tratamente inofensive pentru un păr anemiat?

Un păr uscat, decolorat, ofilit din cauza permanentelor prea dese, necesită un tratament cu produse revitalizante, băi de ulei sau măști capilare, aplicate pe părul uscat sau umezit înainte de aplicarea șamponului.

Masca de gălbenuș de ouă se prepară dintr-un gălbenuș de ou și o lingură de ulei de ricin. Se încălzește uleiul și se încorporează gălbenușul. Se îmbibă părul cu acest produs, se îmbracă pe cap o bonetă de plastic și se înfășoară capul cu un prosop cald. După 2 ore se poate spăla părul cu un șampon adecvat. Uleiul de ricin poate fi înlocuit cu ulei de măsline sau ulei de germeni de porumb.

Mască hrănitoare. Se prepară din 1/2 lingură de lanolină, 1/2 lingură de ulei de măsline, 1/2 linguriță de ulei de vizon, o linguriță de frunze hamamelis, un gălbenuș de ou și cîteva picături de zeamă de lămîie. Se topește pe baie de apă lanolina cu uleiurile, se adaugă frunzele de hamamelis și se mai lasă pe baie de apă 1/2 oră. Se ia de pe foc și se adaugă gălbenușul frecat cu zeamă de lămîie. Se aplică pe păr, se lasă o oră, înfășurînd capul cu un prosop cald, apoi se spală părul cu un șampon adecvat.

Baia de ulei. În acest scop se poate folosi uleiul de ricin, uleiul de germeni de porumb, uleiul de cocos, uleiul de migdale dulci, care se aplică calde, se masează bine părul, se lasă toată noaptea, bineînțeles părul fiind legat, pentru a nu se murdări perna, iar dimineața de spală capul cu șampon.

9. — Aveți un păr moale și uscat?

Unele persoane au părul spălăcit, moale, firele rupîndu-se ușor, stare care poate avea drept cauză o îngrijire necorespunzătoare. Desigur, poate fi vorba și de o afecțiune a pielii capului sau de unele tulburări în starea generală, ca de pildă oboseala prea mare, o stare febrilă, o perioadă de alimentație necorespunzătoare, climatul, folosirea de produse contraindicate, permanente repetate prea des etc. În aceste cazuri nu se pune problema lipsei de sebum, ci mai degrabă cea a unor modificări în structura firului de păr.

Singura persoană indicată să fixeze tratamentul adecvat este medicul. De regulă se recomandă produse conținînd acizi și alcooli grași, ceruri naturale, lanolină, lecitină, vitamine, derivați de proteine etc.

10. — Suferiți de o transpirație excesivă la cap?

Transpirația excesivă nu trebuie confundată cu secreția sebacee a glandelor. Ea se poate datora căldurii excesive, dar uneori și unei dereglări a sistemului neurovegetativ. Profilactic, în asemenea cazuri, se recomandă purtatul părului scurt, spălatul des și asigurarea unei bune aerisiri a părului. Curativ, dacă este cazul, se va cere avizul medicului.

11. — Remarcați o decolorare parțială inestetică a părului?

Decolorarea parțială a părului poate fi provocată de lipsa de igienă, de impurități care schimbă neuniform culoarea părului, precum și de abuzul de săpun, de apă care conține prea multe săruri de calciu și magneziu, pătînd și decolorînd firul de păr subțire. Unele produse, ca briantinele și alte produse cosmetice grase, pot aparent închide culoarea părului, iar fierul de frezat poate înroși șuvițele blonde și îngălbeni părul alb, mai gingaș decît cel de altă culoare. Există și unele riscuri profesionale, care impun luarea măsurilor preventive la locul de muncă.

12. — Firul de păr are vîrfurile despicate?

Se recomandă tăierea extremităților firelor de păr în fiecare lună, pentru a îndepărta părțile afectate. Cauzele acestui neajuns pot fi: un șampon prea degresant; uscatul sub o cască prea caldă; periatul prea brutal cu peria de nailon; un permanent la cald nereușit etc.

13. — Părul a început să vă încărunțească?

Odată cu înaintarea în vîrstă, se produc modificări de culoare, în sensul că părul, datorită unui proces fiziologic normal, încărunțește. Vîrsta la care se produce încărunțirea diferă de la om la om.

De cele mai multe ori, există o legătură între încărunțire și îmbătrînirea pielii, părul urmînd evoluția biologică a tegumentelor. Nu există decît ipoteze asupra cauzelor de încărunțire, și anume: funcționarea insuficientă a glandei tiroide, părere bazată pe faptul că în boala Basedow părul cade pe alocuri și încărunțesc fire izolate sau chiar șuvițe întregi. Au existat cazuri cînd după tratarea bolii hipertiroidiene, bolnavii au reușit să-și recapete culoarea normală a părului, iar părul să crească din nou; anumite stări sufletești pot determina schimbarea culorii. O emoție poate provoca albirea părului cu încetul sau chiar brusc, de la o zi la alta; încărunțirea treptată, determinată de stresuri, este un fapt curent observat; lipsa vitaminelor B, în special

a acidului pantotenic; starea de boală face ca unele persoane să fie mai puțin preocupate de îngrijirea părului, grăbind astfel apariția părului alb; expunerea îndelungată a părului la acțiunea razelor solare puternice poate determina accelerarea încărunțirii; regimul alimentar poate influența încărunțirea timpurie.

Pînă în prezent nu există un tratament universal valabil pentru a împiedica încărunțirea. O persoană tînără nu are de ce să fie îngrijorată — din punct de vedere estetic — de apariția părului alb, dar trebuie să aibă grijă ca părul să nu prezinte reflexe galbene.

O viață echilibrată, exercițiile de cultură fizică, o alimentație corectă, completă și vitaminată, mențin organismul într-o stare generală bună, ceea ce poate încetini procesul de încărunțire. Se recomandă ca medicație pe cale orală, printre altele, vitaminele complexului B, acidul pantotenic, asociat cu acidul paraaminobenzoic, iar local, fricțiuni cu acid pantotenic 5% dizolvat în ulei.

Pentru părul șaten, care începe să încărunțească, se recomandă un decoct de frunze de nuc 200 g, frunze de castan 200 g și 2 litri de apă. Se fierb pînă scade amestecul la jumătate.

14. — Pentru menținerea podoabei capilare în stare de perfectă sănătate ce trebuie evitat?

— Spălarea părului cu produse contraindicate.

— Evitarea decolorării sau vopsirii părului prea des.

— Protejarea părului împotriva agenților externi, vînt, ger.

— Evitarea tapării prea dese și prea brutale, care duce la vătămarea cuticulei.

— Purtarea părului sub formă de coadă de cal, strînsă prea tare în elastic sau bentițe, sau sub formă de coc înfășurat prea tare și prins prea strîns cu agrafe.

— Folosirea de peruci un timp prea îndelungat, ceea ce asfixiază părul.

— Utilizarea pentru uscatul părului de căști prea fierbinți.

— Folosirea de lacuri fixative prea dure.

— Expunerea în exces la soare, la raze ultraviolete puternice, fără a proteja părul, exces care poate accentua încărunțirea.

— Periatul prea brutal și prea des cu perii de nailon.

15. — Ce trebuie să știm despre loțiunile și apele de păr?

Ingrijirea părului normal necesită nu numai curățirea acestuia, ci și folosirea unor preparate care să-l întărească și să-l hrănească, prin stimularea circulației sîngelui la nivelul pielii capului.

Ele pot fi folosite în diferite scopuri, și anume: ținînd seama de compoziția lor, în scop estetic, preventiv, cu efecte tonice, dezinfectante sau pentru o ușoară degresare. Aceste preparate conțin mai toate alcool, care are acțiune tonică dezinfectantă.

O loțiune bună nu trebuie să încleieze părul. Alcoolul și apa trebuie să se afle într-o anumită proporție, cea mai indicată fiind proporția de 7 părți de alcool la 3 părți apă. Dacă amestecul de alcool și apă este în părți egale, acțiunea loțiunii este mai puțin degresantă, iar formarea spumei scade intens. Pentru a se evita o acțiune degresantă prea puternică a loțiunilor de păr trebuie folosit alcoolul de 60—70°.

Loțiunile pot conține diferite principii active dizolvate sau suspendate în solvenții respectivi, la care se poate adăuga și o substanță emolientă, care să greseze părul, ca de exemplu lecitina, uleiul de măsline, uleiul de avocado etc.

În grupa loțiunilor de păr, un loc deosebit îl ocupă soluțiile conținînd chinină, sub formă de clorhidrat sau sulfat.

Loțiunile de păr cu colesterină au și proprietăți hrănitoare. Apa de păr cu colesterină trebuie preparată la rece, cu alcool de 95°, în proporție de 2%, dată fiind solubilitatea colesterolului. Preparatul respectiv nu poate fi folosit zilnic, din cauza alcoolului, care produce o uscare excesivă a părului, iritînd și pielea capului. Acest inconvenient se poate ameliora prin adaos de ulei de ricin, care este solubil în alcool. Soluțiile de colesterină 1% în alcool 95° sînt folosite în combaterea căderii părului. Aceste soluții, denumite și *spirturi de păr*, se aplică cu un tampon de vată, cu care se fac fricțiuni la rădăcina părului.

Unele preparate contra căderii părului conțin colesterină dizolvată în uleiuri și grăsimi sub formă de emulsii sau de creme pe bază de lanolină.

Alte principii active folosite ca stimulenți pentru creșterea părului sînt pilocarpina (alcaloid sub formă de clorhidrat sau nitrat solubil în apă și alcool) și sulful, care este folosit în mod deosebit ca medicament specific al seboreei. Soluțiile cu sulf sînt folosite și în tratamentul mătreții.

În loțiunile capilare sînt utilizate parfumuri, cele mai obișnuite fiind cele de lavandă, bergamot și citronella.

În unitățile farmaceutice se găsesc unele loțiuni care sînt folosite și pentru îngrijirea părului, ca Bromocet și Gerovital H_3. Bromocetul are acțiune antiseptică și dezinfectantă, precum și un efect antiseboreic. Nu este iritant pentru țesuturi, dar necesită respectarea anumitor reguli menționate în prospect.

Gerovitalul H_3 este indicat pentru regenerarea și împiedicarea căderii părului, seboreea și descuamarea pielii, prurit, peladă, ca tratament profilactic. Întrucît produsul conține procaină, trebuie să se facă proba de toleranță, conform indicațiilor din prospect.

16. — Ce loțiuni tonice putem folosi pentru stimularea creșterii părului și prevenirea căderii acestuia?

În acest scop se pot folosi loțiuni conținînd săruri de chinină, pilocarpină, colesterol, vitaminele F, E, A, acidul pantotenic, polenul, lăptișorul de matcă etc.

Indicăm cîteva formule:

I. Chinină sulfurică 0,10 g, tanin 0,05 g, alcool 60 g, apă 30 ml, tinctura arnica 10 g.

II. Chinină clorhidrică 0,20 g, alcool 30 g, apă 70 ml. Sărurile de chinină se dizolvă în alcool și se amestecă cu restul ingredientelor.

III. Colesterol 1 g, alcool 95° 98 g, ulei de ricin 1 g.

IV. Ulei de ricin 30 g, tinctură China 70 g, vitamina F 2 ml. Se masează pielea capului dimineața și seara.

V. Frunze de urzică 15 g, alcool 60° 200 g, vitamina F 5 ml, vitamina A 5 ml. Frunzele de urzică se macerează 2 săptămîni în alcool, se filtrează, se adaugă vitamina F și A.

VI. Tinctura Jaborandi 5 g, tinctura Capsici 2 g, alcool 5 ml, glicerină 10 ml, apă 80 ml.

VII. Pilocarpină nitrică 0,05 g, alcool 10 ml, tinctura cantarida 1 g, glicerină 10 ml, borax 1 g, apă 80 ml.

17. — Este binefăcător masajul părului?

Reglementarea secreției glandulare, activarea circulației sanguine, dezvoltarea suportului muscular, prin masaj, au ca rezultat o hrănire corespunzătoare a părului. Masajul produce, de asemenea, o golire a glandelor sebacee și sudoripare de deșeuri și accelerează schimburile locale.

Masajul se execută, de preferință, pe părul uscat sau folosind anumite preparate. Este recomandabil să fie efectuat seara, mai ales după o zi obositoare, întrucît are și acțiune calmantă.

Intensitatea masajului este în funcție, în special, de natura părului și de starea sănătății lui.

În cazul seboreei masajul nu se va efectua în regiunea temporală, pentru a nu accelera fluxul sanguin și a excita secreția glandelor.

Părul gras necesită numai un masaj ușor, cu o loțiune specială. Masajul părului uscat va fi realizat în profunzime, iar în cazul căderii părului se va renunța la masaj, o simplă aplicare a produsului folosit în tratamentul respectiv fiind suficientă.

18. — Cum trebuie executat masajul (fig. 1)?

— aplicarea ambelor mîini pe cap: mîna dreaptă în regiunea frontală, iar cea stîngă în regiunea occipitală, degetele rămînînd fixate pe pielea capului;

— efectuăm mișcări de du-te-vino, îndreptate spre creștet, apăsînd energic asupra pielii;

— tot cu degetele bine fixate executăm apoi aceleași mișcări, avînd însă mîinile plasate pe părțile laterale ale capului, deasupra urechilor;

— cu degetele așezate în aceeași poziție, se execută mișcări circulare. Se desparte părul prin cărări, asupra cărora, de o parte și de alta, se execută o mișcare de pliere, pînă ce degetele se întîlnesc, apoi mîna stîngă împinge pielea înspre ceafă, iar mîna dreaptă înspre creștet.



Fig. 1 — Masajul părului.

Masajul manual se termină printr-o serie de mișcări de mîngîiere, care pornesc de la ceafă spre fiecare umăr.

În același scop poate fi folosit aparatul de înaltă frecvență, prevăzut cu un pieptene, pe care îl vom trece prin păr, efectuînd mișcări de la frunte spre ceafă și de la creștet spre tîmple, sau aparatul electric vibrator, cu care imprimăm mișcări vibratorii pe pielea capului.

19.—Cum trebuie periat părul (fig. 2)?

Răspîndirea grăsimii pe toată lungimea părului, debarasarea de praf, de impurități, precum și aerisirea părului se pot realiza prin perierea lui zilnică.

Menținînd capul aplecat în față, mișcările vor porni de la ceafă spre vîrf, de la dreapta spre stînga și invers. Părul uscat va fi periat cu forță, atingîndu-se pielea capului. Părul gras va fi periat ușor, pentru a nu provoca o excitare a secrețiilor glandulare.

În seboreea gravă periatul nu este indicat.

Părul decolorat, anemic, va fi periat în profunzime, dar cu delicatețe.

Părul gras poate fi periat prin introducerea degetelor de la mîna stîngă în păr, executînd periatul cu mîna dreaptă, dar fără a atinge rădăcina părului.



Fig. 2. — Periatul părului.

20. — Doriți să vă decolorați sau să vă vopsiți părul?

Înainte de a vă decide este bine să luați în considerare caracteristicile părului care urmează să fie decolorat. Dacă acesta este fragil, foarte uscat sau ofilit, ori dacă vă cade din abundență, este mai bine să renunțați.

În cazul în care ați luat totuși această hotărîre, nu trebuie să omiteți faptul că decolorările repetate, la intervale scurte de timp, au acțiune nocivă, întrucît cu timpul părul se poate anemia. Decolorarea rădăcinilor nu se va face deci mai devreme de 3 săptămîni.

De asemenea, părul nu va fi decolorat imediat după o ondulație permanentă sau dacă urmează ca aceasta să fie făcută peste cîteva zile.

Decolorarea se realizează cu perhidrol și amoniac (50 g perhidrol, 50 g apă, 8 g amoniac). Într-un recipient de faianță (nu metal) se freacă 1 lingură făină de grîu cu apa, se adaugă perhidrolul și amoniacul. Făina se adaugă pentru a forma o pastă care să nu se prelingă pe față.

Se fac cărări, se aplică decolorantul întîi la rădăcină, cu ajutorul unei pensule sau unui bețișor pe care am înfășurat un tampon de vată, apoi se piaptănă părul, astfel încît decolorantul să ajungă pînă la vîrful părului.

O decolorare mai ușoară se poate obține cu apă oxigenată sau fierbînd 100 g floare de mușețel într-un litru de apă pînă scade la jumătate. Cu această loțiune se udă părul de 2—3 ori pe săptămînă.

Părul decolorat își pierde cu timpul luciul și devine mai uscat. Se recomandă, de aceea, ca înaintea fiecărui spălat să i se facă o baie în ulei vitaminat și eventual fricțiuni de 2 ori pe săptămînă cu loțiuni tonice.

21. — Ce trebuie să știți înainte de a lua decizia de a vă vopsi părul?

Schimbarea culorii părului are uneori și unele consecințe neplăcute, ceea ce trebuie să ne dea de gîndit și să ne decidem nu dintr-un simplu capriciu, ci în urma unei analize realiste, înainte de a trece la o astfel de operațiune. În cadrul acestei analize ne vom pune unele probleme, ca de pildă cea dacă nuanța ce o dorim ne va avantaja figura, dacă avem posibilitatea să continuăm vopsirea cu regularitate, în așa fel încît firul de păr să nu apară după un timp în diferite nuanțe, dar cel mai important lucru de care trebuie să ținem seama sînt anumite consecințe dăunătoare firului de păr, precum și unele intoleranțe care pot să apară sub formă de iritații, mîncărimi, eczeme etc.

În general, majoritatea femeilor suportă vopselele de păr fără nici un risc. Se recomandă totuși — astfel cum se indică de regulă și în prospectele respective — ca înainte de a trece la vopsitul părului să facem un test de întrebuințare, aplicînd puțină vopsea în spatele urechii sau în plica cotului, după ce am șters bine porțiunea respectivă cu alcool. După uscare, procedăm la a doua aplicare. Regiunea respectivă nu va fi spălată timp de 48 de ore. Dacă în acest interval de timp nu a apărut nici un fel de roșeață sau usturime, putem recurge la vopsirea părului.

Vopsitul părului va fi evitat în cazuri de surmenaj, anemie, depresiune nervoasă, stări în care capacitatea de sensibilizare este crescută. Dacă părul prezintă o tendință la cădere excesivă, este bine să renunțăm la vopsire.

Pentru vopsitul părului sînt folosite și așa-numitele „regeneratoare", care conțin săruri de plumb sau de argint. Trebuie știut că aceste produse nu sînt cu totul inofensive și folosirea lor trebuie făcută cu multă prudență. De exemplu, produsele pe bază de plumb folosite mult timp pot produce o intoxicație cu plumb (saturnism), manifestată prin înnegrirea dinților, dureri de cap, anemie, lipsa poftei de mîncare și chiar iritația pielii capului și a obrazului.

22. — Vă cade părul?

Este cunoscut faptul că din cele circa 100 000 de fire de păr cad zilnic 50—150 de fire, pierderi necesare pentru a permite reînnoirea acestei podoabe naturale.

Normal, căderea părului se intensifică la începutul iernii și al primăverii, cînd se remarcă păr pe perie, pe haine etc. Dacă totuși căderea persistă, trebuie să ne întrebăm care sînt cauzele fenomenului.

23. — Care este cauza cea mai frecventă a căderii părului?

Dintre cauzele cele mai frecvente ale căderii părului amintim *seboreea*.

Seboreea atacă părul de pe cap în mod concentric — cele două unghiuri temporo-frontale și creștetul capului —, progresînd cu o viteză variabilă. Căderea părului înaintează cu atît mai repede, cu cît începe mai de timpuriu. Căderea care începe mai tîrziu nu duce, de regulă, la o chelie completă. În alopecia seboreică căderea părului se referă numai la pielea păroasă a capului, în timp ce barba, mustața și sprîncenele își păstrează desimea, uneori constatîndu-se chiar o îngroșare a acestora din urmă. Soarta părului, după intensitatea seboreei, se decide între 18—25 de ani.

24. — Ce alte cauze pot determina căderea părului?

— Gripa, scarlatina, tuberculoza, sifilisul, temperatura ridicată pot antrena căderea părului o lună jumătate sau chiar 3 luni mai tîrziu.

— Hiper- sau hipotiroidia pot cauza căderea părului, problemă care se poate rezolva în urma unui tratament eficace a acestor boli.

— După naștere. În timpul sarcinii părul este perfect sănătos. După 2—6 luni de la naștere, căderea părului se poate accentua într-un ritm alert, îngrijorător chiar, și durează 1—4 luni. Nu trebuie să ne alarmăm, însă, căci cu timpul totul revine la normal.

— Cura de slăbire poate provoca și ea căderea părului din cauza unei alimentații necorespunzătoare, lipsită de vitamine, proteine, oligoelemente etc.

Condiția unei stări normale a părului este de a avea cantități corespunzătoare de calciu, iod, fier, sulf, vitamina B, în special de vitamină B_6. Deci o alimentație corespunzătoare, care să cuprindă aceste elemente și care să se bazeze în special pe legumele și fructele verzi, produsele lactate și derivatele lor, pește etc., are o importanță deosebită.

— Unele medicamente, ca anticoagulante, antireumatice, antidepresive, chimioterapice, pot antrena căderea părului. Încetarea tratamentului oprește acest fenomen.

— Unele pilule anticoncepționale conținînd doze mari de progesteron pot provoca, de asemenea, căderea părului în partea anterioară și vîrful capului.

Oprirea bruscă a pilulelor anticoncepționale poate provoca, în luna următoare, intensificarea căderii părului, asociată uneori și de apariția acneei.

— Anemia feriprivă poate provoca, de asemenea, căderea părului. Un tratament al anemiei oprește acest neajuns.

— Stresul psihic, un accident de mașină, o intervenție chirurgicală, depresiunea, șocul psihologic provoacă, după circa 6 luni, căderea părului.

— Tulburări ale sistemului nervos central.

— Tulburări ale funcțiilor glandelor cu secreție internă.

— Tulburări de nutriție, digestie și metabolism.

— Predispoziții înnăscute (alopecia prematură, așa-numita chelie ereditară).

— Microorganisme (ciuperci, spori, coci) sau paraziți.

— Îmbătrînirea timpurie (alopecia presenilă).

— Ca un fenomen însoțitor al bătrîneții (alopecia senilă).

— Datorită acțiunii vătămătoare a unor raze, de exemplu tratamentul cu raze X.

— Lipsa de aer și de soare, în urma purtării continue pe cap a basmalelor, șepcilor, băștilor etc.

Căderea părului poate fi accelerată și în cazul necurățirii pielii capului și a mătreții.

Dintre cauzele trecătoare, amintim: traumatismele repetate prin folosirea bigudiurilor sau strînsorii prea puternice cu ace de păr, ca în cazul cocului; obiceiul de a-și smulge firele de păr din cauza emoției, fenomen denumit medical „tricotilomanie" și observat la persoane nervoase sau la copii de școală.

În situația unei căderi lente, nealarmante, combaterea căderii părului se poate realiza prin băi de plante, ulei sau măduvă de vită și masaje cu loțiuni vitaminate.

25. — Ce tratament este indicat?

După determinarea cauzei trebuie instituit tratamentul; carența de fier, de proteine, de vitamine, de oligoelemente (calciu, magneziu, zinc) trebuie compensată. Durata tratamentului este de 2—6 luni. Aceste tratamente pot

fi completate prin aplicări locale de loțiuni care să stimuleze circulația sanguină.

Masajul pielii capului de 2 ori pe zi, cu aceste soluții, ajută efectul produsului.

26. — Vă supără mătreața?

Mătreața ia naștere pe pielea uscată și grasă a capului și se manifestă sub două forme: *forma grasă*, datorită unei secreții excesive a glandelor sebacee, și *forma uscată*, descuamarea fiind consecința unei uscări excesive a pielii capului. Scuamele respective se desprind cu ușurință și cad, nealterînd firul de păr.

Cauzele apariției acestei afecțiuni pot fi: alimentația; metabolismul grăsimilor; tulburări de digestie; anumite stări nervoase; funcționarea defectuoasă a glandelor sebacee. Neîngrijirea mătreței, prin netratarea seboreei, evoluează spre alopecie și calviție.

În mod normal, stratul superficial al epidermei se cojește. Uneori această cojire devine anormală, se formează adevărate scuame uscate, fine, de culoare cenușie sau maronii. Acesta este *pitiriazisul simplu*. Boala este însoțită uneori de mîncărime, alteori de roșeață.

Preventiv sînt necesare măsuri de igienă riguroasă a pielii capului, prin spălat, periat, masaj. Periatul trebuie efectuat cu regularitate și cu blîndețe. Pitiriazisul, forma uscată, se întîlnește mai mult la persoanele cu părul des sau creț.

Mătreața poate bloca secreția glandelor sebacee, sufocă părul, putînd determina căderi masive de păr. Folosirea complexului de vitamine B, în special vitamina B_6, are un rol important în tratamentul mătreții. Mătreața, fiind socotită adesea ca semn de uscăciune a părului, se combate greșit cu diferite preparate grase, care nu fac decît să agraveze situația, dînd și un aspect murdar părului.

Se recomandă folosiréa zilnică, frecînd pielea capului cu un tampon de vată îmbibat în soluții contra mătreții, și anume:

I. Glicerină 4 g, borax 2,50 g, rezorcină 2 g, sulf coloidal 1,5 g, apă distilată 90 ml.

Se triturează sulful cu glicerina. Se adaugă apa în care am dizolvat boraxul și rezorcina.

II. Tinctura cantarida 2 g, tinctura China 5 g, pilocarpină clorhidrică 0,10 g, glicerină 5 ml, cloralhidrat 1 g, alcool 70° pînă la 100 ml.

Pilocarpina și cloralhidratul se dizolvă în alcool. Se adaugă restul ingredientelor și se amestecă.

27. — Ce este alopecia androgenă ?

Alopecia androgenă este o cădere a părului constituțională. Ea este de obicei apanajul bărbaților, dar în cazuri excepționale ea poate afecta și femeile. În acest din urmă caz nu se poate vorbi de o pierdere totală a părului, ci mai degrabă de o transformare progresivă a părului într-un gen de puf fin.

Zonele atacate de acest fenomen sînt de regulă în partea din față și cea superioară a capului, unde hormonii masculini au o activitate mai mare.

Calviția este în general ereditară, dar se citează și cazuri cînd una sau două generații scapă de acest neajuns. Deseori, chiar de la vîrsta de 18 ani, se poate vedea o rărire a părului.

La femei, o tulburare hormonală, uneori ereditară, poate provoca și ea aceleași manifestări.

În cazul acesta trebuie consultat neapărat medicul dermatolog și ginecolog, ale căror tratamente pot rezolva problema.

Din păcate, alopecia androgenă ereditară rămîne o problemă foarte dificilă.

Tratamentele locale, diferitele injecții intramusculare n-au dat rezultate, cu toate că se face mereu publicitate în jurul acestei probleme. Literatura de specialitate citează unele cazuri ameliorate prin aplicare, local, de 2 ori pe zi, a unei loțiuni care are la bază un medicament hipertensiv. Menționăm însă că numai la 30% din cazuri s-au obținut rezultate pozitive.

28. — Există metode pentru a evita chelia?

Podoaba capilară poate fi considerată, într-o anumită viziune, un simbol al libertății, al forței și vitalității, mai ales dacă ne gîndim la sclavele din alte epoci, care erau rase pe cap.

Dar de ce să nu amintim și personalități artistice, ca de pildă Kojac, Jul Brynner, cu farmecul lor deosebit, în ciuda capului lor ras.

Dar, în general, calviția, mai ales cea precoce, este un motiv de îngrijorare, de proastă dispoziție, în special astăzi, cînd s-a instalat la bărbați moda părului lung.

Cu vîrsta și femeile intră în panică cînd observă rărirea părului și o cădere masivă, deși, de regulă, la femei nu se poate vorbi de o veritabilă alopecie androgenă.

Bărbații în schimb fac complexe, punînd uneori pe seama acestei probleme eșecurile lor profesionale sau sentimentale.

În cazurile în care au fost epuizate toate tratamentele, locale și medicamentoase, și ale căror rezultate au fost nesatisfăcătoare, se poate recurge la chirurgie estetică.

29. — Ce soluții ne oferă chirurgia estetică?

În ultimii ani s-au obținut rezultate satisfăcătoare, prin diferite metode de implantare a părului.

În general, la persoanele cu chelie există o porțiune periferică unde părul este destul de abundent. Este astfel posibilă prelevarea de păr din această regiune și amplasarea lui în partea atinsă de calviție.

Se poate vorbi de 3 metode: *grefă, fîșie* și *implant de păr artificial.*

Metoda „grefei"

Această metodă se practică de mai multă vreme, făcînd așa-zisa probă a timpului.

Metoda constă din prelevarea de pe ceafă de mici cilindri de piele (conținînd bulbul capilar), avînd mărimea de 4 mm diametru, și implantarea lor în regiunea atinsă de chelie.

Fiind o operațiune migăloasă, sînt necesare mai multe ședințe.

Părul implantat la început cade și abia după circa 6 luni începe să crească din nou, dar niciodată nu va crește prea bogat.

Metoda „fîșie"

În acest caz se prelevează de la ceafă o fîșie lungă de circa 15 cm și lată de 3 cm sau două fîșii mai mici, care sînt implantate în zonele atinse de chelie.

La ceafă, de unde s-au prelevat fîșiile, pielea se coase, nerămînînd nici o urmă vizibilă. Această operație se execută într-un singur timp sau cel mult în doi timpi.

Densitatea părului este normală, iar rezultatul este imediat.

Implantarea de păr artificial

Din nefericire și această metodă prezintă inconveniente, deoarece părul respectiv cade după o perioadă de timp în proporție de circa 25% pe an, deci anual trebuie repetată operația, ceea ce este destul de costisitor.

30. — Ondulația permanentă este dăunătoare?

Factori de care trebuie să ținem seama

Ondulația permanentă se va efectua după ce a fost determinată natura părului, starea de sănătate sau condițiile fiziologice speciale ale persoanei etc. Dacă firul de păr nu este perfect sănătos, nu se va recurge la „permanent", decît după regenerarea și revitalizarea părului. Părului anemic, sensibil, friabil, i se va aplica „permanentul la rece". În timpul sarcinii, al ciclului, în convalescență după anumite boli infecțioase, în perioadele postoperatorii sau de cădere abundentă de păr, în caz de depresiuni nervoase, în cursul unor tratamente cu corticosteroizi sau antibiotice, în cazuri de migrene, vor fi evitate „permanentele".

Persoanele care își decolorează părul vor evita permanentul imediat după decolorare. Între aceste două operațiuni este necesar un interval de minimum 15 zile, în care părul va fi tratat cu produse revitalizante: loțiuni cu colesterol, vitamine, polen, lăptișor de matcă etc.

Ondularea părului constă în înmuierea acestuia, rularea pe bigudiuri, apoi uscarea. Ceea ce numim curent un *simplu coafat* este, de fapt, o operație ușoară, ale cărei efecte durează un timp limitat.

Pentru o perioadă mai lungă se practică ondulația permanentă, care poate dura cîteva luni și care cere o tehnică specială, fiind de mai multe feluri: *ondulație premanentă la cald, la rece, călduță* sau *neutră*.

Părul are formă cilindrică. Pentru a fi ondulat, el trebuie lungit și turtit. Căldura anihilează din elasticitatea părului, ceea ce îi dăunează, acesta deve-

nind mai puțin rezistent, rupîndu-se cu mai multă ușurință și pierzîndu-și din luciu. Cel aspru păstrează un timp mai îndelungat forma ce i s-a dat, dar se ondulează mai greu, față de părul moale și elastic, unde ondulațiile se obțin mai repede.

31. — Ce trebuie făcut după permanent?

Un tratament de revitalizare a părului este foarte indicat. În acest scop, se va face o baie de ulei sau de plante, după caz, mai ales dacă părul a fost încrețit prea tare.

Dacă părul este fragil se vor evita fixativele. De asemenea, se poate adăuga în apa de clătit părul cîteva picături de ulei de ricin sau ulei de măsline.

32. — Ce rol joacă fixativul în ondularea părului?

Fixativul în cantitate mică este folositor, în cantitate mare face ca părul să piardă din supletea lui naturală. Asprit de o cantitate mare de lac, părul dă impresia unei căști. Întotdeauna trebuie îndepărtat stratul anterior de lac.

Pulverizarea se face de la o distanță de 30 cm, deoarece la o distanță mai mică se obține o lăcuire neregulată. Durata vaporizării nu va depăși 10—15 secunde.

Calitățile fixativului depind de materiile prime utilizate. Un bun lac, fixativ trebuie să îndeplinească o serie de condiții, și anume: să conțină materii prime de calitate superioară; să fie pulverizat după un sistem modern; să nu lipească părul; să nu dăuneze părului; să lase părul suplu, să nu-l aspreasca; să nu fie higroscopic; să se elimine cu ușurință prin perierea părului.

33. — Este indicată folosirea briantinei?

În scopul de a da părului strălucire și luciu, să-l facă moale și să ajute la fixarea lui, se poate folosi briantina.

Briantinele pot fi: *lichide, solide* (cristalizate) și *emulsionate* (sub formă de gel). Ele pot fi colorate și parfumate; li se poate adăuga, de asemenea, vitamina F, lecitină, vitamina A etc.

Briantinele lichide, numite și uleiuri de păr, sînt briantine grase, nealcoolice, pe bază de uleiuri de vaselină. Prezintă avantajul că nu rîncezesc.

Briantinele alcoolice pot să se prezinte fie ca emulsii alcătuite din două lichide care nu se amestecă între ele, ca de exemplu: ulei și alcool, sau soluții, ca de exemplu, ulei de ricin și alcool (90—96°). Uleiul de ricin este considerat ca fiind indicat pentru sănătatea părului, nu este solubil în uleiuri minerale, fiind solubil în alcool. Se folosește în medie în proporție de 30%. Soluțiile de ulei de ricin 10% în alcool concentrat sînt folosite mai mult la ondularea părului cu „fierul".

Prin înlocuirea uleiului de ricin cu ulei de parafină sau ulei de măsline se obține o briantină sub formă de emulsie, care, lăsată în repaus, se separă. Se folosește după o prealabilă agitare.

Uleiul de nucă veritabil se prepară din coji proaspete de nuci verzi (10 g/100 g ulei). Este folosit în același scop cu briantina, iar de persoanele cu părul negru, și pentru obținerea unei nuanțe mai închise.

Uleiul de nucă artificial se prepară din ulei de vaselină 20 g, ulei de măsline 50 g, iar pentru culoare se folosește clorofilă (1 g) sau extract de *alcana spiss* (1 g). Se pot folosi și coloranți de anilină bruni, solubili în grăsimi.

Briantinele solide sau briantinele cristalizate au aceeași compoziție ca și briantinele lichide, la care se adaugă vaselină, cetaceu, ceară de albine, cerezină, care-i dau consistență solidă; sînt parfumate și colorate. Folosirea lor este din ce în ce mai restrînsă. Pentru obținerea briantinelor frumos cristalizate acestea trebuie lăsate să se răcească încet, după ce au fost turnate în borcane sau borcănașe încălzite în prealabil.

Briantinele emulsionate sînt emulsii de tip apă în ulei. Prin adaos e soluție de gumă se obține o briantină fixativă.

Briantinele sub formă de gel se obțin prin încălzirea uleiului mineral sau stearat de aluminiu.

34. — În timpul vacanței vă îngrijiți de părul dv.?

Persoanele cu părul vopsit se întreabă, pe bună dreptate, dacă expunerea la soare nu le modifică culoarea. Desigur, soarele modifică chiar o culoare naturală, dar un păr vopsit, care în general este uscat, va deveni sub influența soarelui și mai uscat.

În cursul lunii de vacanță părul crește, iar rădăcina apare de altă culoare sau căruntă. În acest caz este bine să ne preparăm puțină vopsea și să ne obișnuim să vopsim părul la rădăcină.

În ceea ce privește accentuarea gradului de uscăciune, acest inconvenient poate fi evitat prin purtarea de pălării sau fulare.

De asemenea, se pot folosi un balsam, o mască capilară vitaminată, o emulsie bogată în elemente nutritive și care vor fi aplicate după spălarea părului și menținute 10—20 minute înainte de clătirea părului.

Punerea bigudiurilor trebuie și ea învățată, deoarece nu întotdeauna avem dispoziție în cursul vacanței să ne pierdem timpul la coafor, să suportăm căldura căștilor, mai ales că o coafură, chiar bine realizată, nu poate dura un timp mai îndelungat, din cauza transpirației sau a căștii de baie.

Dacă ați început un tratament al părului, acesta trebuie continuat și în timpul vacanței.

Sînt multe persoane care își decolorează părul în meșe, ceea ce provoacă și soarele, fără să o dorim; reflectați înainte de a lua hotărîrea să vă vopsiți înainte de vacanță.

Boneta de baie este indispensabilă, dar nu suficient de etanșă ca să nu pătrundă apa. De aceea se recomandă legarea părului mai întîi cu o bantă, peste care aplicați boneta.

După baie scoateți banda și boneta și periați bine părul, ca să-și recapete linia și să se umfle.

35. — Vă traumatizați părul?

Să nu neglijăm cauzele traumatizante ale părului, care pot fi rezumate astfel:
— șamponarea prea frecventă, în cazul unui păr uscat;
— folosirea șampoanelor prea alcaline;
— perierea prea brutală a părului și prea îndelungată, cu perii de nailon;
— decolorarea prea deasă și puternică;
— permanentele practicate fără a se lua măsurile de precauție sau la intervale prea scurte;
— utilizarea de bigudiuri prea strînse, mai ales dacă le menținem pe cap și în cursul nopții;
— adoptarea unor coafuri cu părul tras mult spre spate, diverse cocuri sau coadă de cal, ceea ce face, cu timpul, ca părul să se rărească în dreptul tîmplelor.

36. — Cum trebuie îngrijit părul copiilor?

Îngrijirea părului copiilor este aceeași în primii ani de viață. Pe măsură ce cresc, îngrijirea se diferențiază după lungimea părului. Părul băieților va fi spălat cu șampon pentru copii sau cu săpun și apoi bine clătit. Este bine ca băieții să nu poarte părul lung, căci datorită jocului lor îl expun mai mult la praf și transpirație exagerată. Fetelor li se va spăla părul săptămînal. În celelalte zile, va fi periat cu regularitate, strîns în codițe sau legat cu o bentiță.

Bolile datorate infecțiilor microbiene se întîlnesc mai mult acolo unde nu sînt respectate regulile de igienă. La pubertate apare mătreața, întîi uscată, apoi din ce în ce mai grasă, iar într-o fază mai avansată se observă chiar o cădere exagerată a părului.

În condiții igienice normale se recomandă părul scurt la copiii care trăiesc în colectivități, fapt care înlesnește controlul periodic și identificarea din timp a anumitor boli ale părului.

37. — Obișnuiți să purtați perucă?

Moda perucilor de acum cîțiva ani s-a mai diminuat, tocmai din cauza inconvenientelor pe care le provoacă. Considerăm că purtatul unei peruci sau a diverselor peruci numai pentru a ne schimba aspectul, pentru a părea alta, este nejustificat. Prețul acestei fantezii este destul de mare în raport cu efectele negative pe care le poate avea purtarea în continuu a perucilor.

Ele produc părului aceleași neplăceri ca o pălărie prea strînsă pe cap și pe care o păstrăm un timp mai îndelungat. Ele sufocă părul și împiedică respirația lui normală.

Un sfat util: abandonați orice cochetărie de acest fel, spre binele părului dv., și purtați peruca numai în anumite ocazii, cînd trebuie să mergeți la un spectacol, într-o vizită etc. și n-ați avut timp să vă coafați.

Nu neglijați să vă îngrijiți de curățirea perucii. Ea trebuie spălată și ținută pe un vas sau un suport adecvat, ca să nu se deranjeze buclele sau ondulațiile.

După scoaterea perucii, părul, care a stat presat, de obicei se îngrașă, se lipește, devine lucios. O periere ușoară, lentă, dar prelungită, îl readuce la normal.

38. — Cum putem realiza o coafură corespunzătoare?

Alegerea bigudiurilor se face în funcție de specificul părului. Dacă este lins, se vor prefera bigudiurile mici, iar pentru părul creț, bigudiurile mari. Se udă mai întîi părul cu fixativul special pentru pregătirea coafatului sau cu bere (nu prea multă). Se separă părul în meșe, se ridică meșa vertical (nu oblic), se rulează pe bigudiu, apoi se fixează cu o agrafă. La ceafă se fac melci, care se prind cu un clips *(fig. 3 a—d)*.

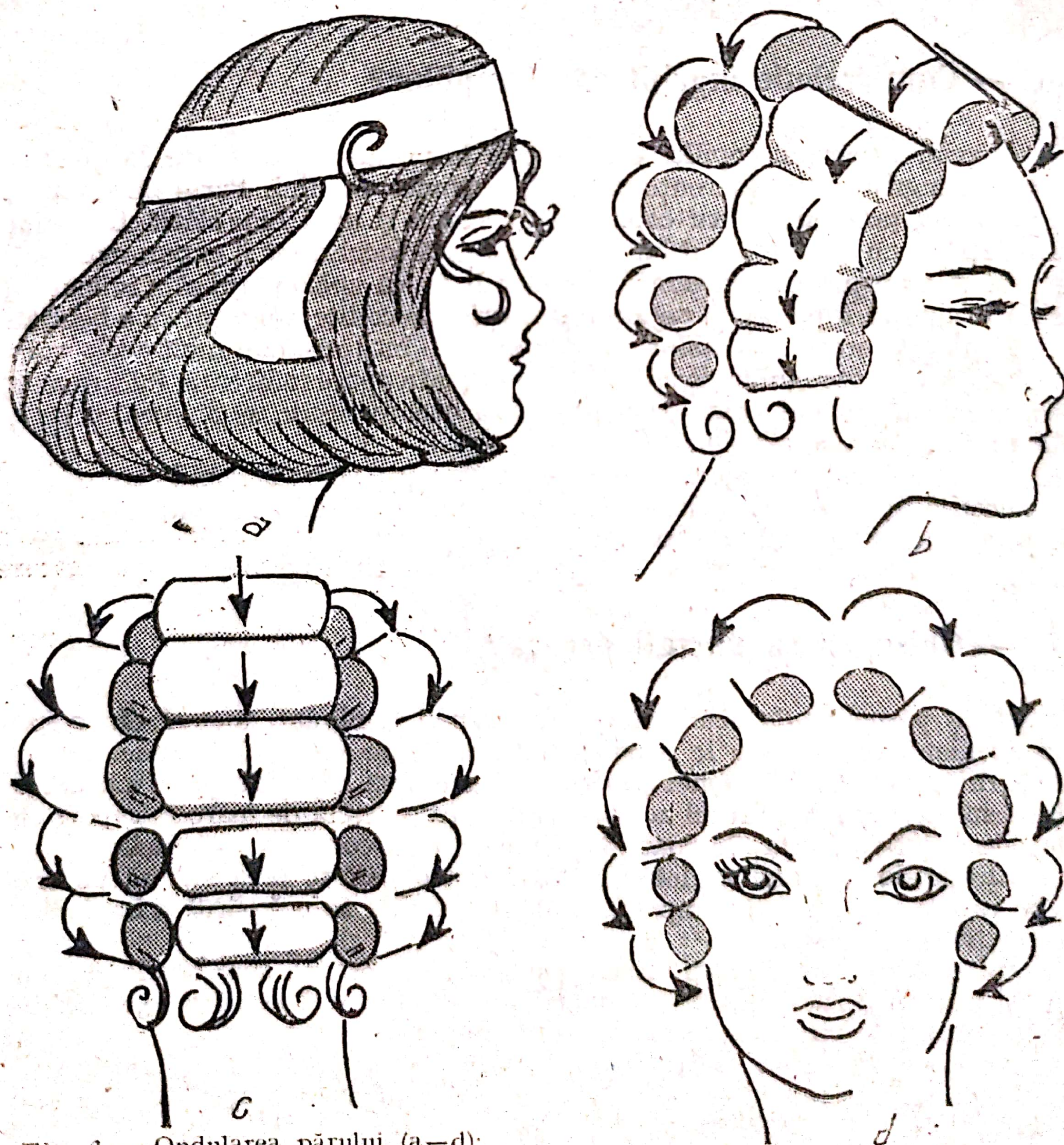


Fig. 3. — Ondularea părului (a—d)

Se usucă părul bine, timp de 30—60 de minute (în raport cu lungimea și desimea acestuia). Se așteaptă pînă se răcește părul, apoi se scot bigudiurile. Părul se perie, dîndu-i forma pe care o dorim. În cazul în care volumul este prea mic se poate recurge la tapatul părului. Se perie ușor, apoi se vaporizează lacul fixativ după coafat. Pentru a nu avea surpriza neplăcută a „lăsării" părului, evitați să vă expuneți imediat la aburi sau să stați într-o atmosferă umedă.

39. — Ce forme de coafură ni se potrivesc?

Moda privind coafura poate fi însușită numai în măsura în care se potrivește cu natura părului, cu figura și personalitatea fiecăruia.

Cele mai frumoase coafuri sînt cele naturale, cele mai puțin apretate.

Esențial este să adoptați coafura stilului dv.: părul scurt, semilung, coadă de cal, umflat pe creștet, strîns la ceafă etc.

Dacă obrazul este prelung și subțire (fig. 4 a). Părul va fi scurt, cu breton, dacă aveți fruntea înaltă, umflat în dreptul tîmplelor și a maxilarului.

Dacă obrazul este de formă triunghiulară, lărgit în partea superioară (fig. 4 b). În acest caz se recomandă părul lins în creștet, cu meșe aduse în fața urechilor.

Dacă obrazul este de formă triunghiulară, lărgit la partea inferioară (fig. 4 c). Se indică părul tuns scurt, cu meșe aduse spre obraji, pentru a-i diminua, părul umflat în vîrful capului, cu breton, care să acopere fruntea.

Dacă aveți gîtul scurt (fig. 4 d). Alegeți o coafură cu ceafa degajată, cu coc în creștetul capului sau părul foarte scurt, care să nu depășească urechile.

Dacă aveți gîtul lung (fig. 4 e). Puteți purta un coc la ceafă sau părul va fi tuns, astfel încît să acopere ceafa.

Dacă creștetul capului este plat (fig. 4 f). Părul din vîrful capului va fi tapat. Fruntea va fi acoperită cu breton, la fel și tîmplele, sau o coafură „coadă de cal"..

Dacă aveți nasul mare (fig. 4 g). Este indicată o coafură cu părul scurt, ușor umflată în vîrful capului, cu meșe aduse în față.

40. — Ce trebuie să conțină trusa dv.?

— O oglindă cu trei fețe, pentru a vă putea aranja și părul de la ceafă; bigudiuri și agrafe.

— O plasă, care se aplică peste bigudiuri atunci cînd ne uscăm părul.

— Un aparat de uscat părul.

— Șampon adecvat naturii părului care, fără a-l degresa, să-l curețe de praf, de impurități.

— Fixativ înainte de coafat.

— Fixativ după coafat, pentru fixarea ondulațiilor.

— Briantină (numai în cazul în care părul este foarte uscat).

— O loțiune tonică.



Fig. 4. — Forme de coafură în funcție de obraz, nas, gît: a) obraz prelung și subțire; b) obraz de formă triunghiulară lățit în partea superioară; c) obraz de formă triunghiulară lățit în partea inferioară; d) gîtul scurt; e) gîtul lung; f) creștetul capului plat; g) nasul mare.

— Un pieptene din corn, os, ebonit, celuloid, aluminiu etc. Preferabil este pieptenele din corn de vită, cu dinții mai depărtați la vîrf decît la rădăcină.

Curățirea pieptenului este absolut necesară și se poate face introducînd între dinții pieptenului bucățele de vată. Culoarea căpătată de vată arată eficacitatea acestei practici. Cu cît vata rămîne mai puțin murdară, cu atît părul este mai curat.

— O perie aspră, care să îndepărteze straturile moarte ale epidermului și mătreața și să întindă pe păr grăsimea naturală produsă de pielea capului.

Peria trebuie să fie suficient de aspră, pentru ca periatul să producă o ușoară căldură, necesară firului de păr.

Pieptenele și peria trebuie să fie obiecte de uz strict personal, căci ele pot constitui un mijloc de transmitere a diverselor boli ale pielii și părului.

41. — Ce produse pentru îngrijirea părului realizează industria cosmetică românească?

Loțiuni

„Adam“	— loțiune antipeliculară.
„Bob extra“	— loțiune pentru combaterea mătreții.
„Bromocet“	— loțiune antiseptică, detergentă și dezinfectantă; are și efecte antiseboreice.
„Bellatrix“	— loțiune calmantă, previne formarea mătreții, normalizează secreția de sebum.
„București“	— loțiune indicată părului gras; — loțiune indicată părului uscat.
„Cordial“	— loțiune tonică.
„Faun“	— loțiune capilară pentru întreținerea părului; — loțiune antipeliculară cu petrol pentru combaterea mătreții.
„Farmec“	— tonic pentru păr, conținînd extracte naturale.
„Gerovital H_3“	— loțiune pentru îngrijirea, regenerarea și prevenirea căderii părului; — contra seboreei și a pruritului pielii capului.
„Lys“	— loțiune pentru îngrijirea părului.
„Miraj“	— balsam pentru păr; — loțiune indicată părului degradat.
„Magnolia“	— cremă pentru regenerarea părului.
„Nivea“	— loțiune tonică pentru întreținerea părului și contra mătreții.
„Pilofort“	— loțiune indicată în seboreea grasă sau uscată a pielii capului.
„Pell-Amar“	— loțiune antiseboreică.
„Seborol“	— loțiune indicată în seboreea grasă și uscată; combate mîncărimea pielii capului.
„Tonichinin“	— loțiune tonică, stimulatoare a creșterii părului.

Șampoane

„Actual“	— șampon cu pelin și urzică.
„Brîndușa“	— șampon.
„Bob“	— șampon pentru păr gras; — șampon pentru păr uscat; — șampon pentru păr normal.

„Bob extra"	— șampon.
„Cordial"	— șampon cu extracte de plante.
„Cromoplatin"	— șampon colorant, fabricat în 15 nuanțe.
„Dublet"	— șampon cu aromă măr; — șampon cu extract de urzici; — șampon cu ulei de vizon, indicat pentru părul uscat; — șampon cu extract de scaiete, pentru părul gras.
„Farmec"	— șampon cu extract vegetal.
„Faun"	— șampon cu mesteacăn; — șampon cu extracte de nuc.
„Gerovital H_3"	— șampon cu gudron; tonifică bulbul pilos și combate căderea părului; — șampon cu sulf; combate seboreea și mătreața, indicat pentru toate tipurile de păr.
„Lys"	— șampon cu extracte de plante.
„Magnolia"	— șampon cu extract vegetal; — șampon cu mesteacăn.
„Miraj"	— șampon cu lămiie; — șampon cu măr; — șampon pentru păr normal; — șampon pentru păr uscat; — șampon pentru păr gras.
„Nivea"	— șampon cu aromă de mere.
„Pell-Amar"	— șampon; combate seboreea, mătreața, căderea părului.
„Riposta"	— șampon cu extract de plante.
„Șah" cu clorofilină	— șampon.
„Sanda"	— șampon cu gălbenuș de ou; — șampon cu lanolină, indicat pentru părul uscat; — șampon cu mușețel.
„Sanda"	— șampon cu lapte, pentru orice tip de păr; — șampon cu sulf, combate mătreața, stimulează creșterea părului.
„Zefir"	— șampon cu apilarnil; — șampon cu mușețel; — șampon cu urzică; — șampon cu mesteacăn; — șampon cu ciulin; — șampon cu extracte vegetale.

Lacuri fixative

„Dublet"	— lac fixativ; formează pe păr un film protector.
„Eva"	— lac fixativ după coafat.
„Farmec"	— fixativ înainte de coafat.
„Farmec-Lux"	— fixativ pentru păr uscat; — fixativ pentru păr gras; — fixativ pentru păr normal.
„Miraj"	— fixativ înainte de coafat.
„Riposta"	— lac fixativ.
„Zefir"	— lac fixativ.

Uleiuri pentru păr

„Zefir"	— ulei pentru păr uscat, în culoare maro și galben.

Briantine

„Adam lux"	— briantină filantă.

„Bob“	— briantină fluidă.
„Doina“	— briantină lichidă, în culoare albastru și galben.
Vopsele de păr	
„Cromoplatin“ cu hiperol	— cremă vopsea în diverse culori.
„Darclée“ cu hiperol	— vopsea într-o gamă variată de culori (18 nuanțe).
„Sanda“ cu hiperol	— vopsea în 10 culori: 1 — negru; 2. — brun; 3. — castaniu închis; 4. — castaniu mijlociu; 5. — castaniu deschis; 6. — blond închis; 7. — castaniu roșcat; 8. — acaju închis; 9. — acaju mijlociu; 10. — acaju deschis.

Pentru cei ce doresc să știe mai multe din istoricul îngrijirii părului

Vechii egipteni foloseau contra încărunțirii „sînge de vițel negru fiert în ulei“, „sînge din corn de taur negru“ sau „grăsime de șarpe negru“.

Bărbații purtau părul ras (mai ales preoții), dar la ceremonii speciale își puneau peruci făcute din păr natural și bărbi false.

Împotriva căderii părului recomandau o pomadă făcută cu grăsime de la 6 animale: leu, hipopotam, crocodil, pisică, șarpe și țap.

Grecoaicele — în vechime — își spălau părul cu must de mure și își epilau subsuorile cu rășină.

Sucul de „kufra“ era cunoscut sub numele de *henné*, încă din antichitate. Vîrful degetelor, palmele, degetele de la picioare, călcîile și uneori vîrful sînilor erau colorați în roșu corai, cu ajutorul acestui suc. Turcoaicele își vopseau cu el părul în roșu. Timp de secole femeile din Orient striveau frunzele arbustului de „kufra“, le pulverizau și le amestecau cu cateșu (vopsea extrasă dintr-un copac indian), pentru obținerea colorantului necesar.

La romani, părul era vopsit în negru cu o soluție preparată din sîngele lipitorilor, care erau lăsate să se descompună în vin sau oțet. La un moment dat, era la modă părul blond și dacă o femeie nu reușea să obțină culoarea dorită prefera să-și taie părul și să poarte perucă.

Ca să-și decoloreze părul, femeile Bizanțului îl spălau cu leșie și extrase vegetale, apoi își puneau pălări fără calotă (numai boruri), pe care răsfirau părul și-l expuneau la soare.

Coafura: arheologii din Leningrad au reconstituit, după statuetele găsite în Turkmenia și Asia Centrală, o adevărată creație de pieptănături feminine, datînd din epoca de bronz.

Moda coafurilor feminine a cunoscut schimbări încă din antichitate. În secolul VII î.e.n. femeile etrusce purtau părul lung, fie strîns, fie împletit. Mai tîrziu, părul este lăsat să cadă în bucle pe ambele părți ale feței. În secolul V î.e.n. părul e împletit în jurul capului, pentru ca, un secol mai tîrziu, buclele să încadreze din nou fața.

Buclele și ondulațiile erau cunoscute pe timpul împăratului August; după cum spune Tibul, „era nevoie de trei sclave, pentru a coafa o femeie: una friza (tăia părul), a doua îl parfuma și a treia îl apreta“.

Pînă la războaiele medice, bărbații și femeile din vechea Eladă își aranjau părul în bucle și codițe, așezate în jurul unor fire de sîrmă răsucite.

La vechii greci, prețul unei sclave depindea adesea de priceperea acesteia la pieptănatul și aranjatul părului stăpînei.

Coafura complicată a femeilor era la mare cinste, cum se poate vedea dintr-o gravură de pe o monedă găsită în Siracuza.

Femeile barbarilor care au distrus Imperiul Roman au impus o modă simplă: părul lung, împletit în cozi, acoperit de un văl, care lăsa numai fruntea descoperită. Abia Cruciadele au readus din Orient coafurile savante, mai ales prin accesoriile lor, dat fiind că părul rămînea acoperit de vălul adesea străveziu.

În Evul Mediu, a fi blondă constituia o condiție esențială pentru a fi frumoasă, iar în epoca Renașterii, celebrul pictor Tițian a lansat moda părului auriu-roșcat, modă care s-a menținut pînă în zilele noastre. Pe acea vreme se purta părul acoperit sau susținut de o panglică sau un cerc de metal. Cele mai complicate pieptănături se făceau pe la începutul secolului al XVIII-lea. Pentru elaborarea unei asemenea pieptănături se consumau 3 pfunzi de pudră, 2 de pomadă, vreo 12 metri de voal și circa 100 de agrafe. La sfîrșit se mai turna pe deasupra și un flacon cu apă de flori sau pentru o coafură se foloseau 800 g ulei, 1 kg pudră, 100 agrafe, mai mulți metri de panglici sau de voal.

În timpul d-nei de Sévigné, apare complicata coafură care i-a purtat numele și care, între altele, cuprindea firișoare de păr pe frunte și bucle vaporoase pe tîmple. Toate acestea ar fi fost fermecătoare (spun unii cronicari), dacă doamnele din așa-zisa lume mare n-ar fi fost certate cu igiena.

Cronicarii timpului afirmau că femeile din popor, care se pieptănau mult mai simplu, cu părul lins și ridicat în sus pe ceafă, erau mai puțin parfumate, dar infinit mai curate decît doamnele de la curte, ale căror coafuri erau uneori atît de complicate și atît de înalte, că păreau adevărate turnuri, care obligau pe cele ce le purtau să stea cu capul afară din vehicul cînd călătoreau în cupeu. Astfel, pe vremea Mariei-Antoaneta, femeile purtau coafuri complicate, împletind buclele cu flori, funde, iar uneori cu macheta unei corăbii. Meșele trase deasupra urechilor s-ar datora surorii împăratului Napoleon, care, deși frumoasă, avea urechile mari și deformate.

Unele curiozități există în acest domeniu și în zilele noastre. De exemplu, la femeile populației Kamuri, care trăiește în regiunea de sud a lacului Ciad, pieptănătura este în bucle dese pe întreaga suprafață a capului, exceptînd mijlocul frunții, unde părul e împletit în două șuvițe groase, ce sînt lăsate să atîrne pe frunte, pînă la ochi.

Pieptănătura femeilor populației învecinate Kirdi este alcătuită numai din șuvițe de păr subțiri împletite, care sînt lăsate să cadă lateral în ambele părți ale feței.

La unele populații din Sahara, părul se poartă împletit în șuvițe groase, ce pleacă de la cărarea din mijlocul capului, dar pentru a sublinia frumusețea pieptănăturii, se leagă în șuvițele de păr mai multe podoabe, lucrate cu mare finețe, din argint, fildeș sau os.

Femeile dahomiene își aranjează părul sub formă de șuvițe subțiri, distanțate la mai mulți centimetri una de alta, șuvițe care se ridică și stau fixe drept în sus sau oblic și au în vîrful lor smocuri de păr de forma unei bucle puse pe un bigudiu. Pentru fixarea părului sînt folosite grăsimi.

Femeile de pe Coasta de Fildeş îşi aranjează părul în forma unei căciuli cu fundul lat, pe care apoi îl vopsesc.

Femeile populaţiei Mangbetu, din regiunea fluviului Congo, poartă părul aranjat în forma unei căciuli ascuţite sau plate, sau sub forma unui cilindru.

Femeile zuluse poartă fie o coafură înaltă, acoperită în părţi cu ţesături bogat brodate sau cusute cu mărgele, fie bentiţe cusute cu ornamente geometrice prinse deasupra frunţii.

Vopsirea părului cu henné, practicată în saloanele de înfrumuseţare, aparţine ca procedeu indienilor Kamio din America, care intensifică culoarea neagră a părului tratîndu-l cu o fiertură de smoală obţinută din scoarţa arborelui mosquito.

Unele triburi de papuaşi malaezieni, pentru a da părului închis o culoare mai deschisă, îşi decolorează părul negru şi creţ cu ajutorul varului sau al leşiei, dîndu-i o nuanţă roşiatică sau gălbuie. Îl pudrează apoi cu ocruri pulverizate, obţinînd un efect ciudat prin contrast cu culoarea închisă a pielii lor.

În privinţa mijloacelor pentru spălarea părului menţionăm că indienii americani ştiau să prepare un fel de şamponuri din seva unor plante, mai ales din plante Yucca. Părul îl ung cu ulei, îl freacă cu var şi-l tratează cu urină de vită, pentru a feri pieptănăturile de murdărie şi de atacul insectelor (varul acţionează asupra urinei, punînd în libertate amoniac, care curăţă şi alungă insectele).

Unele populaţii nu se vopsesc şi nici nu se tatuează, dar din dragoste pentru frumos simt nevoia de a îndepărta de pe trup tot părul, afară de părul de pe cap.

Indienii din tribul Hopi (nord-americani) impun fetelor să-şi pudreze faţa cu făină de porumb, iar părul să şi-l pieptene în formă de fluture.

Indigenii din Mato-Grosso poartă părul tăiat pe frunte, cam la 1—2 degete deasupra sprîncenelor. Alte populaţii îşi depilează sau îşi rad părul, cam o palmă deasupra frunţii.

În unele zone ale Africii femeile îşi prind părul cu un cerc aşezat pe cap, ca o aureolă. Pieptănătura este ornamentată cu diademe din piele, în care sclipesc mărgele de sticlă.

Femeile eschimose poartă părul pieptănat în coc, legat cu fundă. Culoarea fundelor este albastră pentru neveste, neagră pentru văduve şi albă la femeile bătrîne.

În general, în timpurile moderne, coafurile s-au simplificat. În 1920, părul devine scurt; încetul cu încetul se revine la părul lung, ca, în 1947, moda părului scurt să se impună din nou.

Cu aproape 80 de ani în urmă, la Paris, a fost făcută prima ondulaţie permanentă din lume. Prima clientă nu a fost prea mulţumită. „Permanentul" a fost foarte scump şi nu a rezistat decît cîteva ore.

Un coafor londonez s-a specializat în pieptănături asortate. Podoabele capilare ale soţiilor sau ale logodnicelor sînt aranjate în ton, în acelaşi salon de coafură.

Şi unele recorduri: după 60 de ore, timp în care a coafat 152 de femei, tînărul Melwyn Sheed, în vîrstă de 19 ani, a cîştigat campionatul britanic la coafură, bătînd recordul acestei specialităţi. La concurs s-au prezentat 200 de „voluntare", din care 48 au rămas necoafate.

Coaforul Victor Algranté, din Capetown, deține și el un record de rezistență și îndemînare. A folosit neîntrerupt pieptenul și foarfecele timp de 10 zile și 11 nopți, înfrumusețînd pe una dintre cliente. La încheierea acestui inedit „maraton" Algranté a leșinat. Ce s-o fi întîmplat cu clienta nu se știe!

Ondularea părului cu fierul este invenția unui coafor francez, Raoul Marcel (1872). Datorită perspectivelor economice, deschise astfel coaforilor, aceștia i-au ridicat o statuie, drept recunoștință.

Ondulația permanentă se datorează lui Karl Nessler din Germania, care a fost nevoit să emigreze în America, pentru a-și putea valorifica invenția, căci în Germania și Anglia nu găsise înțelegere.

Perucile de dimensiuni mari au apărut datorită unui peruchier Binet, în timpul lui Ludovic al XIV-lea, epocă în care existau 200 de peruchieri oficiali ai Curții.

A fost epoca marilor peruci pentru bărbații care aveau chelie.

Obiceiul purtării perucilor în magistratură a apărut în Franța pe vremea lui Henric al III-lea, obicei care se mai păstrează și azi în Anglia.

În aceeași epocă, medicii recomandau peruca pentru combaterea guturaiului, reumatismului, migrenelor.

După Revoluția Franceză s-a renunțat la peruci. A apărut tunsoarea scurtă „Titus", purtată uneori de ambele sexe.

II. TENUL

42. — Sînteți mulțumită de modul în care vă îngrijiți fața?

Un ten frumos este un bun prețios care trebuie însă îngrijit. Aceasta nu înseamnă să folosim orice fel de produse, doar pentru motivul că au dat rezultate bune la alte persoane.

Pielea și, în general, caracteristicile diferă de la o persoană la alta, deci și îngrijirile cosmetice trebuie să fie diferențiate. Aceste îngrijiri este necesar să fie făcute cu produse adecvate, cu răbdare, perseverență și competență.

Numai astfel există posibilitatea evitării ridurilor premature, uscăciunii și deshidratării accentuate a pielii, punctelor negre etc.

Ca principii de bază, deloc neglijabile, trebuie să fie curățirea, protejarea, tonificarea și hrănirea pielii.

Dacă toate acestea vor fi respectate în tot cursul vieții, pielea își va păstra aerul de prospețime și strălucire, suplețea și fermitatea, pînă la o vîrstă înaintată.

Puține femei la 40 de ani arătau în trecut cum arată o femeie a zilelor noastre care are la îndemînă produse cosmetice variate, adecvate, protectoare, hrănitoare.

După cum am arătat, nu toate persoanele au același tip de piele, acesta variind în funcție de vîrstă, de anotimp, de agresiunile climaterice, de stres, de stadiul hormonal și de produsele pe care le folosim.

Mai mult, în decursul anilor, tipul de piele se poate modifica; de cele mai multe ori un ten gras, care devine uscat.

De asemenea, un ten uscat, tratat necorespunzător, se poate acoperi de puncte negre.

Ținînd seama de pașii giganți pe care i-a făcut industria cosmetică prin apariția de nenumărate produse, care se multiplică mereu și sînt tot mai variate, mai specializate, se impune o alegere cît mai judicioasă a acestor produse.

Dar această alegere nu poate fi făcută corect decît dacă reușim să ne determinăm tipul de piele.

Acest lucru îl putem face singure sau apelînd la cosmeticiană.

Insistăm asupra faptului că nu putem obține rezultate pozitive decît stabilind perfect, înainte de toate, tipul nostru de piele.

43. — Care sînt metodele de stabilire a diagnosticului cosmetic al pielii?

Îngrijirea rațională și eficientă a pielii trebuie să înceapă cu un examen prin care să se determine caracteristicile acesteia. Acest examen îl putem efectua acasă, folosind o foiță de țigară sau o rondelă de hîrtie pe care le apli-

căm pe față, apoi le privim în lumină. Dacă se disting pete de grăsime, înseamnă că pielea respectivă este grasă, indicîndu-ne astfel ce tip de piele avem. Altă metodă constă în folosirea creionului dermatograf (testul dermatograf), care se aplică pe față, cu partea neascuțită, și se trasează cîteva linii. Dacă traseul se înroșește, avem de-a face cu o piele sensibilă; dacă apare o adîncitură, pielea este uscată; înroșit deasupra liniei ne indică o piele grasă. Pielea normală nu prezintă nici o reacție. Simpla clasificare a tenului în gras sau uscat nu este însă suficientă. Se recomandă ca, înainte de a începe un tratament acasă, să ne adresăm totuși unei specialiste. Laboratoarele și institutele cosmetice dispun de o aparatură specială, iar cunoștințele și experiența vastă a cosmeticienelor va determina științific tipul de piele și caracteristicile ei, precum și anumite imperfecțiuni pe care pielea le poate prezenta. Deși nu reprezintă o stare de boală, acestea trebuie remediate în timp, pentru a-i reda aspectul de sănătate și prospețime.

Indiferent unde se face această examinare, ea trebuie efectuată pe un ten perfect curățat, lăsat apoi cîteva ore să-și recapete secreția naturală, pentru a nu se pune un diagnostic greșit.

44. — Cum putem realiza un examen complet al pielii?

În cabinetele de specialitate există posibilitatea unui examen complet: vizual, prin palpare, cu lupa, cu lampa Wood și cu pH-metru.

Examenul vizual stabilește coloritul și imperfecțiunile pielii, precum și forma feței, în vederea corecturilor și alegerii machiajului adecvat, gradul de îmbătrînire a pielii și relieful ridurilor.

Examenul prin palpare urmărește determinarea elasticității și rezistenței epidermei, grosimea pielii, gradul de hidratare sau deshidratare, tonicitatea ei etc.

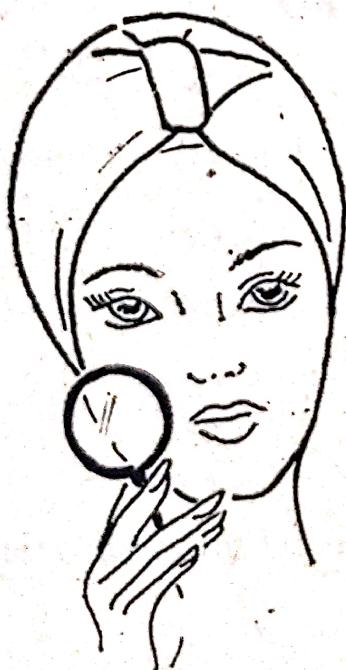


Fig. 5. — Diagnosticul cosmetic cu ajutorul lupei.

Examenul cu lupa se efectuează în scopul de a completa constatările examenului vizual, scoțînd în evidență aspecte ce nu pot fi sesizate cu ochiul liber (fig. 5).

Examenul cu lampa Wood se bazează pe fluorescența diferită a suprafețelor expuse influenței radiațiilor cu ultraviolete emise de aparatul respectiv. Dacă fluorescența este slabă, pielea este deshidratată; fluorescența puternică indică o piele bine hidratată. Fluorescența violacee indică o piele normală.

Examenul cu pH-metru al pielii indică gradul de aciditate sau alcalinitate a pielii. Pielea sănătoasă are reacție acidă, pH = 5,5, valoare ce poate varia în funcție de factorii externi, digestie, alimentație sau unele afecțiuni ale pielii.

Cunoașterea pH-ului pielii contribuie la aplicarea corectă a unor preparate care să readucă pielea la un pH în limite normale.

Prin examenele indicate, specialista va determina aspectele de finețe ale pielii (pielea normală are o

granulație fină, netedă și uniformă; cea grasă se descuamează ușor etc.). Separat de aceasta, trebuie determinate imperfecțiunile pielii: efelide, cicatrice, păr de prisos etc., gradul de îmbătrînire, de deshidratare, elasticitatea și sensibilitatea pielii. Modul de funcționare a glandelor sebacee, tulburări ale circulației sanguine (ten cuperozic) au, de asemenea, o importanță deosebită.

Constatările sînt consemnate într-o fișă personală de îngrijire cosmetică, împreună cu indicațiile de tratament în cabinet sau la domiciliu.

Dată fiind multitudinea aspectelor și caracteristicilor generale ale pielii, care diferă de la o persoană la alta, clasificarea tipurilor de piele în gras sau uscat apare incompletă, dacă nu ținem seama, de la caz la caz, de starea fiecărei persoane în parte.

De exemplu, după conținutul în lipide, avem tipuri de piele; normală, uscată, mixtă și grasă; după conținutul de apă: normal hidratată, deshidratată sau hiperhidratată; după afecțiunile care influențează aspectul pielii: pletorică, cașectică, cuperozică, acneică, ridată, senilă etc.

45. — Care sînt regulile de bază pe care trebuie să le respectăm?

A îngriji pielea zilnic înseamnă a realiza o serie de operațiuni care se succed; curățirea, tonificarea, hrănirea și protejarea.

46. — Ce importanță are curățirea pielii?

Curățirea pielii este o condiție esențială pentru păstrarea tenului în stare de perfectă sănătate.

Ea va începe cu demachierea, care se execută în fiecare seară și dimineață, iar în timpul zilei de cîte ori se aplică un nou fard.

Indiferent de ora la care ne culcăm seara sau de oboseala pe care o resimțim, este necesar să înlăturăm de pe obraz fardul, impuritățile depuse în timpul zilei și produsele de secreție care rămîn pe piele și se descompun.

Pielea perfect curățată poate respira în voie, condiție indispensabilă pentru vitalitatea, prospețimea și suplețea ei.

Multe persoane nu respectă această regulă sub pretextul că n-ar avea timp, deși pentru curățirea obrazului sînt necesare cîteva minute. Curățirea prealabilă a tenului este o condiție esențială și pentru reușita diverselor tratamente aplicate obrazului, cum sînt măștile cosmetice, masajele, băile de abur, cremele etc. Demachiantul pe care îl vom utiliza pentru curățire, ca și în cazul cremelor, trebuie stabilit în funcție de natura tenului.

Aceste preparate nu trebuie să pătrundă în piele, ci numai să dizolve și să antreneze resturile de fard, secrețiile pielii, praful, fumul etc.

Este bine să știm că demachierea se execută cu un lapte demachiant sau cu o cremă demachiantă și numai în cazul tenurilor grase seboreice se pot folosi loțiuni „detergente“, cu mare capacitate de curățire.

Dacă avem un ten gras și suportăm, putem folosi apa și săpunul.

În această situație, ca și în cazul celorlalte tipuri de piele, apa nu trebuie să fie calcaroasă. Apa de ploaie este cea mai indicată și trebuie păstrată la temperatura camerei.

Echilibrul acid al pielii nu trebuie schimbat prin folosirea unui săpun necorespunzător.

La produsele pentru demachiere să nu se facă economie. Ele se vor aplica pe față chiar de 2—3 ori, pînă ce tamponul de vată rămîne curat.

47. — Cum ne demachiem?

Un amănunt foarte important este să ne demachiem numai după ce ne-am spălat bine mîinile.

Este bine să se înceapă cu demachierea buzelor, dacă acestea au fost fardate, cu un tampon de vată înmuiat în lapte demachiant, prin mișcări circulare.

Urmează ochii care, dacă sînt machiați puternic, se demachiază cu o cremă cu multă vaselină. Tamponul de vată cu care ne ștergem este bine să fie umezit cu apă, îndepărtînd mai întîi rimelul de pe gene și apoi cu alte tampoane de vată vom șterge ușor, prin mișcări circulare, pleoapele.

Pentru o curățire cît mai profundă, crema sau laptele demachiant se întinde uniform pe față și gît, prin mișcări ușoare de jos în sus pe obraz și prin mișcări de du-te — vino pe gît.

Se efectuează un ușor masaj pentru a permite încorporarea murdăriei în cremă și se așteaptă cîteva minute, după care îndepărtăm demachiantul, cu un tampon de vată înmuiat în puțină apă.

O curățire mai profundă a obrazului se recomandă să fie făcută în cabinetele cosmetice, unde se efectuează următoarele procedee cosmetice:

— demachierea,
— vaporizarea,
— gomajul,
— dezincrustarea electrică.

Vaporizarea contribuie, prin transpirația pe care o provoacă, la eliminarea toxinelor și la îndepărtarea impurităților de pe piele.

48. — Ce este gomajul?

Gomajul constituie un procedeu de curățire profundă a pielii și este indicat în special în cazul tenurilor grase asfixice, presărate cu puncte negre, a căror culoare devine cenușie, datorită celulelor moarte neeliminate de la suprafața pielii.

Gomajul se efectuează cu diferite formule de tărîțe cosmetice.

Un exemplu: 20—30 g flori de tei se fierb în 500 g apă, pînă scade la jumătate. Se adaugă 2—3 lingurițe mălai cernut. Pasta obținută se întinde pe obraz și se freacă în special porțiunile mai grase.

Se mai poate folosi o pastă conținînd carbonat de calciu, dar cu atenție, pentru a nu irita tenul.

Gomajul elimină celulele moarte, excesul de sebum și lasă pielea să respire în voie. Prezintă și avantajul că pielea astfel pregătită capătă o mare putere de absorbție a componentelor nutritive conținute în creme. Un gomaj puternic capătă denumirea de *peeling*. Dealtfel *peeling*-ul se deosebește de tehnica gomajului prezentată mai sus, prin aceea că folosește mijloace chimice pentru îndepărtarea stratului superficial al pielii (fapt pentru care se recomandă să fie executat sub supraveghere medicală).

49. — Ce formule de emulsii demachiante sînt indicate pentru curățirea tenului?

Folosirea emulsiilor pentru demachierea pielii se recomandă pentru că ele realizează o curățire eficace prin eliminarea impurităților, a secrețiilor și machiajului. Nu sînt detergente, respectă aciditatea și echilibrul pielii.

Pentru toate tipurile de piele

I. Ceară 10 g; borax 1,5 g; ulei de germeni de porumb 50 g; apă 50 ml.
Se topește ceara în ulei, boraxul se dizolvă la cald în apă, se toarnă treptat peste soluția uleioasă. Se amestecă pînă la răcire.

II. Ceară albă 10 g; cetaceu 10 g; ulei vegetal 60 g; borax 1 g; apă distilată 25 ml.
Substanțele grase se topesc pe baia de apă.
Boraxul se dizolvă în apă la cald, introducîndu-l treptat peste grăsimile topite și amestecînd pînă la răcire.

III. Ulei de parafină 50 g; stearină 10 g; trietanolamină 2 g; apă 100 ml.
Substanțele grase se topesc pe baie de apă. Se adaugă trietanolamina.

Pentru tenurile uscate și normale

I. Lanolină 5 g; vaselină 20 g; ulei de parafină 80 g; unt de cacao 5 g; colesterină 0,50 g; apă 100 ml.
Apa se încălzește și se toarnă peste amestecul de substanțe grase, topite pe baia de apă. Se amestecă pînă la răcire.

II. Lanolină anhidră 10 g; săpun de ras 5 g; unt de cacao 3 g; borax 1 g; apă 100 ml.
Boraxul dizolvat în apă la cald se adaugă amestecului de grăsimi topite pe baia de apă.

Lapte de castraveți pentru ten uscat și deshidratat

Lapte de vacă 200 ml; rondele de castraveți 25 bucăți.
Rondelele de castraveți (curățați de coajă) se pun la macerat pentru 24 de ore în laptele de vacă.
Se strecoară prin tifon și se toarnă în sticlă.

Emulsie de migdale

I. Migdale dulci cojite 30 g; apă de roze 90 ml; alcool 5 ml; benzoat de sodiu 0,20 g.

Se pun migdalele necojite într-un vas cu apă clocotită. Se scot într-o strecurătoare și se presează între degete, pentru a le scoate coaja. Se spală cu apă rece și se pisează, după care se adaugă în mici porțiuni apa, în care s-a dizolvat benzoatul de sodiu și alcoolul, amestecînd pentru obținerea emulsiei.

Emulsie de migdale compusă

II. Lapte de migdale 90 ml; săpun obișnuit 1 g; cetaceu 1 g; ceară albă 1 g.

Laptelui de migdale, preparat ca mai sus, i se adaugă amestecul topit de substanțe grase și se agită.

Pentru tenurile grase

I. Zeamă de castraveți 500 ml; ulei de parafină 100 ml; apă distilată 50 ml; borax 1 g; tinctură benzoe 20 ml; albuș de ou 1 bucată.

Albușul de ou se bate spumă, adăugînd treptat uleiul de parafină și apa, în care s-a dizolvat la cald boraxul. Se adaugă tinctura de benzoe, apoi zeama de castraveți. Se păstrează în sticle bine închise și la loc răcoros.

II. Albuș de ou 2 bucăți; alcool 40° 30 ml; suc de lămîie 25 ml.

Albușurile se bat spumă. Alcoolul și sucul de lămîie se adaugă treptat. Se amestecă și se toarnă într-o sticlă.

III. Fragi 150 g; borax 1,5 g; apă de colonie 25 g; lapte 125 ml; apă 30 ml.

Se storc fragii, peste sucul obținut se adaugă laptele, apa de colonie și boraxul dizolvat la cald în apă. Amestecul se toarnă în sticlă; se agită înainte de întrebuințare.

Lapte de castraveți pentru tenul gras

Se curăță de coajă cîțiva castraveți, se taie în două, scoțînd miezul cu lingurița.

Se bat două albușuri de ou, adăugîndu-le un pahar apă de roze. Amestecul se toarnă într-o sticlă peste miezul de castraveți.

Se adaugă 125 ml alcool. Se amestecă bine, după care se lasă în repaus timp de 3 zile. Sticla va fi bine astupată. Se strecoară prin tifon, iar lichidul rezultat se toarnă în sticlă. Se agită înainte de întrebuințare.

50. — Cînd este indicată folosirea cremelor de demachiat?

În cazul tenurilor foarte uscate se recomandă și folosirea *cremelor de demachiat*.

Indicăm cîteva formule:

I. Vaselină 30 g; ulei parafină 40 ml; ceară albă 10 g; borax 1 g; apă 25 ml.

Substanțele grase se topesc pe baie de apă.

Boraxul se dizolvă în apă și se toarnă peste amestecul de grăsimi. Se freacă pînă la răcire.

II. Ulei de parafină 40 ml; ceară albă 5 g; acid stearic 10 g; cetaceu 5 g; trietanolamină 3 g; apă 50 ml.

Primele patru substanțe se topesc pe baie de apă. Trietanolamina se amestecă cu apa la cald și se toarnă treptat peste amestecul de substanțe grase.

III. Unt de cacao 20 g; ulei de parafină 40 ml; alcool cetilic sau cetaceum 10 g; vaselină albă 60 g; apă 25 ml.

Substanțele grase se topesc pe baia de apă, se adaugă apa încălzită. Se amestecă pînă la răcire.

IV. Ulei de parafină 50 ml; vaselină albă 40 g; parafină 10 g; tinctură de benzoe 1 g.

Substanțele grase se topesc pe baia de apă, apoi se amestecă pînă la răcire, picurînd treptat tinctura de benzoe.

V. Ceară albă 10 g; stearină 10 g; ulei de parafină 50 ml; apă 50 ml.

Apa încălzită la fierbere se încorporează în amestecul de substanțe grase topite pe baie de apă.

51. — Este sau nu indicat săpunul pentru curățirea obrazului?

Săpunul este unul dintre cele mai vechi mijloace utilizate pentru curățirea pielii.

Folosirea lui prezintă avantaje și dezavantaje. Dintre avantaje amintim faptul că putem realiza eliminarea impurităților, murdăriei, secrețiilor urmelor de fard de pe piele, cu multă ușurință.

Ca dezavantaje trebuie semnalat faptul că modifică în mai mare sau mai mică măsură aciditatea pielii, care se reface abia după 30 de minute, în care timp ea devine sensibilă la infecții.

Uneori poate provoca usturime și chiar o senzație de contracție.

În prezent, în compoziția săpunului sînt adăugate substanțe grase, ca lanolina, diverse uleiuri (de cocos, de migdale, de vizon etc.), care au rolul de a-i diminua acțiunea detergentă.

În concluzie, dacă tenul este gras se poate folosi seara un săpun de calitate foarte bună, dar fără a abuza prin săpuniri repetate.

Dacă tenul este uscat, normal, sensibil, ridat, se interzice folosirea săpunului, chiar dacă este supergras.

În timpul războiului americanii au realizat un săpun denumit „săpun fără săpun", destinat marinarilor care erau obligați să folosească la spălat apă de mare.

Acest săpun prezintă avantajul de a avea un pH de 5—6, nu alcalinizează pielea, nu distruge „mantaua acidă" (deci riscurile de infecții sînt minime), nu lasă urme calcaroase pe piele. În compoziția sa intră substanțe grase și produse emoliente.

Singurul inconvenient este faptul că nu face spumă abundentă.

52. — Cum realizăm tonifierea pielii?

Operația care urmează curățirii este aplicarea loțiunilor tonice.

Ele sînt necesare și în cazul unui ten normal sau uscat, deoarece stimulează funcțiile biologice ale pielii și activează circulația sîngelui, avînd totodată și o acțiune tonică asupra mușchilor.

Unii specialiști recomandă aplicarea cremei nutritive, apoi frecarea ușoară cu loțiunea tonică, deoarece consideră că, în general, loțiunile sînt ușor astringente și închid porii, fapt care conduce la absorbția mai dificilă a cremei. Soluția este însă discutabilă.

53. — Ce sînt loțiunile tonice?

Loțiunile tonice completează curățirea pielii obrazului după demachierea acestuia cu lapte sau cremă demachiantă, îndepărtînd urmele de fard, praf, impurități, care au fost emulsionate de produsul demachiant.

În general, sînt extracte de plante cu proprietăți emoliente sau astringente, ca spre exemplu: teiul, hamamelis, trandafirul, socul, sunătoarea, nalba, urzica, salvia, afinele etc.

În cazul tenurilor normale sau uscate se vor evita soluțiile tonice conținînd alcool, decît într-o cantitate foarte mică. După folosirea tonicului se recomandă ca pielea obrazului să fie bine uscată. În caz contrar se accentuează uscăciunea pielii. Dacă pulverizăm loțiunea, obrazul va fi, de asemenea, bine uscat, căci evaporarea apei poate mări starea de deshidratare a pielii (fig. 6).

În cazul tenurilor excesiv de grase se pot folosi loțiuni cu proprietăți degresante și astringente, care au și rol de închidere a porilor.

54. — Ce loțiuni sînt indicate pentru ten?

Pentru tenul normal

1. Miere de albine 5 g; apă de roze 60 ml; apă de flori de portocale 20 ml; alcool 5 ml.

Mierea se dizolvă în amestecul de ape aromatice și se adaugă peste alcool. Se filtrează. După folosire se unge fața cu cremă.

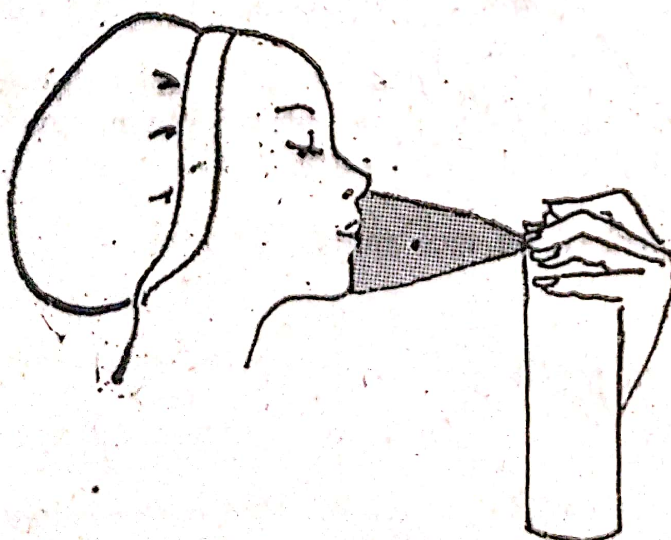


Fig. 6. — Pulverizarea loțiunilor tonice

2. Clorură de amoniu 0,50 g; apă de sulfină (melilot) 10 ml; apă de hamamelis 20 ml; apă de roze 70 ml.

Indicată pentru tenurile normale dar ridate.

3. Acid boric 3 g; camforă 0,20 g; suc de lămîie 10 ml; alcool 5 g; apă 100 ml.

Acidul boric se dizolvă în apă la cald. Camfora se dizolvă în alcool. Se amestecă cu sucul de lămîie. Se agită.

Pentru tenul normal și uscat, cu pori dilatați

I. Alaun 5 g; tinctură benzoe 6 g; apă 250 ml.

Alaunul se dizolvă în apă, apoi se adaugă treptat tinctura de benzoe.

II. Tărîțe de grîu 1 pahar; sucul unei lămîi; miere de albine 20 g; apă de ploaie 1 litru.

Se fierb tărîțele în apă. Se filtrează, se adaugă sucul și mierea.

III. Alaun 1,5 g; sulfat de zinc 0,20 g; glicerină 5 g; apă de roze 40 ml; apă de flori de portocale 40 ml; apă 20 ml.

Sulfatul de zinc se poate înlocui cu sulfofenat de zinc. Aceste substanțe se dizolvă în apă la cald. Se adaugă apele aromatice. Se filtrează.

IV. Zeamă de lămîie 10 g; glicerină 10 g; apă de hamamelis 80 ml.

Pentru tenul gras

I. Acid salicilic 1 g; rezorcină 0,50 g; alaun 1 g; camforă 0,50 g; mentol 0,10 g; tinctură benzoe 2 g; alcool 30 ml; apă 70 ml.

Această loțiune poate fi folosită cu rezultate bune și pentru îngrijirea decolteului și spatelui cu puncte negre și coșuri.

II. Camforă 0,30 g; acid lactic 0,50 g; alaun 1 g; suc de lămîie 10 ml; alcool 25 ml; apă 65 ml.

III. Sulfofenat de zinc 1 g; glicerină 10 ml; alcool 10 ml; apă camforată 80 ml; apă 50 ml.

Sulfofenatul de zinc se dizolvă în apă și se adaugă peste amestecul de glicerină, apă camforată și alcool. Se recomandă tenurilor grase, ridate.

IV. Bicarbonat de sodiu 1 g; tărîțe de grîu 10 g; glicerină 10 ml; amidon 1 g; tinctură benzoe 10 picături; apă 1 litru.

Se amestecă ingredientele, se agită, se filtrează.

V. Suc de portocală 75 ml; alcool camforat 25 ml; zeamă de castraveți 500 ml; alcool 125 ml.

Castraveții se curăță, se taie, se dau prin mașina de tocat. Se strecoară, se adaugă alcoolul, se lasă la macerat 48 de ore, se filtrează din nou. Se amestecă cu sucul de portocală și cu alcoolul camforat.

Pentru tenul gras, cu pori dilatați

I. Camforă 0,20 g; mentol 0,10 g; acid boric 3 g; alaun 1 g; acid citric 0,30 g; alcool 30 ml; apă 70 ml.

II. Acid citric 0,25 g; suc de castraveți 50 ml; alcool 25 ml; apă 25 ml.

III. Alaun 1 g; acid salicilic 1 g; camforă 0,50 g; alcool 40 ml; apă 60 ml.

IV. Suc de lămîie 100 g; apă de ploaie 100 ml.

55. — Ce importanță are hrănirea pielii?

După curățirea și ștergerea obrazului cu o loțiune tonică, vom aplica în fiecare seară o cremă nutritivă (de noapte). Crema se întinde pe obraz cu mișcări ușoare, atît pe față, cît și pe gît. Odată cu întinderea cremei vom efectua și un ușor masaj.

Folosirea unei creme de bună calitate, inofensivă și potrivită tenului pe care se aplică, întîrzie formarea ridurilor, păstrează tinerețea și frăgezimea pielii.

Folosirea cremelor este indicată în general pentru toate categoriile de piele și, în mod special, pentru tenurile uscate, deoarece înlocuiesc lipsa secreției naturale de grăsime a pielii.

În cazul unui ten uscat, crema se păstrează și în cursul nopții, în timp ce pentru un ten gras nu se recomandă aplicarea de cremă seara, după curățirea obrazului.

Indiferent de natura tenului, porțiunea din jurul ochilor, care prezintă o sensibilitate deosebită, va fi unsă cu cremă grasă, hrănitoare, și va rămîne astfel și în cursul nopții.

Pentru a evita formarea ridurilor în această regiune, este bine să aplicăm o asemenea cremă imediat ce ne-am întors de la lucru.

Din punct de vedere cosmetic hrănirea pielii se realizează prin:

— activarea circulației sanguine și limfatice, care conduce la un aflux sporit de sînge și limfă, aduce substanțele nutritive necesare metabolismului celular; acest lucru se realizează prin diferite mijloace mecanice și fizice (masaj manual sau cu ajutorul diferitelor aparate);

— absorbția cutanată propriu-zisă, adică pătrunderea în straturile profunde ale pielii a componentelor din cremele cosmetice.

După o anumită vîrstă, pielea își pierde elasticitatea și începe să se brăzdeze, prezentînd fenomene de atrofie a țesutului subcutanat și de degenerare. Pentru preîntîmpinarea acestor neajunsuri se recomandă folosirea de creme hrănitoare (nutritive), care influențează funcțiile pielii, stimulîndu-le.

56. — Ce substanțe biologice poate conține o cremă hrănitoare?

O cremă hrănitoare se poate prepara folosind ca bază una din cremele cu lanolină sau o cold-cremă, la care adăugăm așa-numitele substanțe biologice

Aminoacizii obținuți prin hidroliza anumitor proteine, ca cheratina și cazeina.

Cremele cu aminoacizi constituie un aliment biologic al pielii și sînt indicate în cazurile de slăbire a elasticității pielii și a ofilirii ei. De asemenea, ca produse de întreținere a pielii normale și tinere, asigurînd aminoacizii necesari și aciditatea ei normală.

Fosfolipidele — lecitinele — care se extrag din celule animale sau vegetale. Se găsesc în gălbenușul de ou, în uleiul de soia.

Extracție de nămoluri terapeutice, care conțin substanțe organice, oligoelemente. Aceste extracte favorizează metabolismul celular și regenerarea țesutului.

Oligoelementele (bor, mangan, cupru, zinc, fier, molibden, clor, fluor, iod, cobalt etc.) au o aplicație indirectă în cosmetică, găsindu-se în unele produse ca lăptișor de matcă, extracte de țesuturi, acționînd în cantități foarte mici, ca activatori și modificatori ai țesuturilor pielii, ca transportori de energie și catalizatori în metabolismul pielii.

Pentru ca o cremă nutritivă să-și atingă scopul este necesar ca substanțele active să fie pure; să-și păstreze în timp activitatea și să fie absorbite de piele, căci numai în felul acesta pot avea efecte (regenerator și nutritiv) asupra proceselor vitale ale pielii.

Substanțele cel mai des folosite la prepararea unor asemenea creme sînt *vitaminele*, necesare în general pentru desfășurarea proceselor vitale ale organismului.

Pentru tratamente locale nu se folosesc decît anumite vitamine, care sînt active pe această cale, cunoscîndu-se faptul că unele dintre ele nu au eficacitate decît dacă sînt ingerate pe cale bucală. De aceea, obiceiul unor persoane de a încorpora în creme tot felul de vitamine, fără discernămînt și fără a cunoaște acțiunea lor, este complet greșit, constituind o risipă inutilă.

Preparatele cosmetice, care conțin asemenea substanțe, sînt active numai cînd îndeplinesc anumite condiții:

— să fie de o puritate impecabilă;

— să-și păstreze activitatea în timp;

— să fie încorporate în substanțe care să înlesnească pătrunderea lor, destul de adînc în piele, ca absorbția lor să fie suficient de rapidă (asemenea substanțe sînt: lanolina, ceara de albine, uleiul de măsline etc.);

— să ajute alimentarea continuă a proceselor vitale ale pielii.

Cremele nutritive cu vitamine, hormoni și alte substanțe active, se păstrează în borcane de porțelan sau de ceramică.

Hormonii. În ceea ce privește cremele cu hormoni, este în general cunoscut dezacordul cu privire la aplicarea estrogenilor, pe suprafața pielii. Mulți cercetători au putut stabili concentrațiile peste care acești hormoni intră pe tărîmul agenților terapeutici, arătînd că steroizii, stimulatori ai epidermei, pot avea efecte nedorite De aceea trebuie făcut un dozaj ideal în preparatele cosmetice. Ei produc proliferarea celulelor epiteliale și cresc elasticitatea pielii senile. Studii recente au demonstrat însă că, de regulă, cremele cu hormoni nu sînt mai bune decît cele fără hormoni.

Dacă totuși se prepară creme cu hormoni, aceștia se dizolvă mai întîi într-un solvent adecvat: uleiuri vegetale, în special, precum și benzoat de benzil, alcool cetilic, propilenglicol. În toate aceste preparate este necesar să se introducă conservanți, cel mai activ dovedindu-se a fi un amestec de parahidroxibenzoat de etil și parahidroxibenzoat de butil.

Colesterina (colesterolul) și lecitina. Un rol important din punctul de vedere al emolienței în creme și loțiuni îl au colesterina și lecitina. Ele sînt substanțe grase de tip special, care joacă roluri vitale importante în funcționarea organismului. Lecitina și colesterina intră în alcătuirea țesutului subcutanat al pielii și a altor organe ale corpului. Ele constituie factorii principali în prepararea cremelor nutritive.

Colesterolul are proprietatea de a regenera celulele pielii și ale glandelor secretoare, avînd un rol important în activitatea glandelor sebacee. De asemenea, are și rol de regenerator al stratului de grăsime de la baza țesutului subcutanat.

Cantitatea de colesterol folosită în cremele cosmetice este de obicei de 0,5 — 1%; se vor prefera doze mai mici de 0,3—0,4%, mai ales la începutul folosirii.

Prin folosirea colesterolului se urmărește îndepărtarea anumitor deficiențe ale pielii, cauzate de funcționarea anormală a glandelor sebacee.

Un rol important îi revine acestuia, datorită proprității lui de a da grăsimilor organismului capacitatea de a încorpora în ele apa, de a o reține (hidrofilie) și de a da emulsii cu apa, colesterolul fiind un emulgator excelent.

Lecitina completează proprietățile fiziologice și cosmetice ale colesterolului, avînd în plus proprietatea de a înmuia pielea. Este un derivat al glicerinei și al acidului glicerinofosforic cu colina. Lecitinele pot fi de origine animală, ca lecitina din creier, gălbenușul de ou etc., sau vegetale, ca lecitina din boabele de soia etc. Este un emulgator mai slab decît colesterolul. Posedă proprietăți lipofilice și hidrofilice, servind la micșorarea tensiunii superficiale a emulsiei. Proprietățile sale emoliente sporesc, prin folosirea ei în ulei de soia, în concentrație de 30—45%.

În privința conservării preparatelor cu colesterol și lecitină, primele se păstrează foarte bine, pe cînd ultimele capătă, cu timpul, o culoare gălbuie, chiar dacă li se adaugă conservanți.

Fitohormonii. Cremele cu fitohormoni, aplicate în doze corecte, stimulează circulația sîngelui și produc efecte tipice de întinerire.

Fitohormonii accelerează formare celulelor, îmbunătățesc tonicitatea țesuturilor și acționează cu succes asupra pielii îmbătrînite.

În cosmetică nu se folosesc niciodată preparate pure de înaltă concentrație, ci extracte din părți de plante, care conțin fitohormoni în armonia lor naturală, combinați cu vitaminele și fermenții. Se recomandă numai extractele care conțin un sistem intact al fermenților, ce completează acțiunile lor.

Cu un bun preparat de extracte fitohormonale se obțin efecte cosmetice satisfăcătoare. De exemplu, uleiul de germeni de grîu poate fi folosit la toate tipurile de piele, în cantități de 5—10%. Nu trebuie încălzit peste 40°C, căci se pierde acțiunea fermenților.

Enzimele sau *fermenții* sînt substanțe care catalizează reacțiile biochimice din organism. Au rol fundamental în reglarea proceselor metabolice, în procesele de creștere și de regenerare și sînt puțin utilizați în cosmetică.

Apa de mare este folosită în preparate cosmetice, creme, loțiuni, sau sub formă de pulverizări, comprese calde sau reci, datorită conținutului ei în substanțe minerale (cloruri, bromuri, sulfați, bicarbonați, ioduri).

La nivel cutanat se obțin rezultate bune în tulburările circulatorii ale regiunii respective.

Algele marine. În practica cosmetică sînt folosite ca extracte (alginate), datorită conținutului lor în vitamine (A și C), glucide, substanțe albuminoide etc. Au un efect emolient, calmant, rehidratant și nutritiv, atunci cînd sînt folosite în creme, loțiuni și măști cosmetice, datorită cantităților mari de substanțe mucilaginoase pe care le conțin.

Lăptișorul de matcă stimulează orice țesut conjunctiv, îmbunătățind nutriția celulară; se recomandă în tratamentul tenurilor seboreice, ridate, deshidratate, precum și al tenurilor îmbătrînite precoce. Conține aminoacizi, vitamine hidro- și liposolubile, glucide, săruri minerale foarte necesare organismului.

Polenul este bogat în vitamine și aminoacizi, avînd ca efect revitalizarea țesutului cutanat.

Se încorporează în creme sau loțiuni.

57. — Cremele pe bază de lanolină sînt creme nutritive?

Lanolina este un produs natural purificat, fiind foarte mult folosită în cosmetică, datorită compoziției chimice și proprietăților ei fizice.

Dintre toate substanțele folosite pentru prepararea cremelor, lanolina este cea mai strîns înrudită cu sebumul (grăsime naturală a pielii).

Colesterolul liber din lanolină îi dă proprietatea de a fi hidrofilă, de a încorpora în ea o cantitate mare de apă, precum și în preparatele în care intră.

Lanolina pură, așa-numita *lanolină anhidră*, poate fixa în medie 100—150% apă. Dacă se adaugă lanolină la vaselină se obțin amestecuri care pot încorpora pînă la 300% apă. Dacă se adaugă la lanolină substanțe ca alcoolul cetilic, stearații de glicol etc., se mărește, de asemenea, capacitatea lanolinei de a reține apa.

Lanolina este absorbită ușor și adînc de către piele. În amestec cu alte substanțe grase, ea mărește pătrunderea acestora, de aceea lanolina este foarte întrebuințată la prepararea diferitelor creme.

Cremele pe bază de lanolină conțin în general lanolină anhidră, vaselină, unt de cacao, ulei de parafină, apă etc.

Cînd conțin apă, aceste creme pot rîncezi ușor, fapt pentru care trebuie asigurată conservarea lor, adăugîndu-se borax, benzoat de sodiu (0,2—0,3%), nipagin (0,2%) sau un amestec din acești conservanți.

Cremele pe bază de lanolină, fără adaosuri de substanțe biologice, pot fi considerate creme hrănitoare pentru persoanele a căror piele este în perfectă stare de sănătate.

Cu vîrsta, o simplă cremă pe bază de lanolină este insuficientă.

Studiile făcute asupra lanolinei au arătat că din aceasta se pot extrage așa-numiții „alcooli de lînă“ sau „alcooli de lanolină“, care constituie o bază pentru prepararea cremelor.

58. — Care sînt calitățile eucerinei?

Alcoolii de lanolină reprezintă fracțiunea nesaponificabilă din lanolină. Ei se prezintă ca o masă ceroasă, de culoare galbenă-deschisă, pînă la brun-gălbui. Amestecați cu vaselină, cerezină, parafină, dau așa-numita *eucerină*, substanță care se prezintă ca o cremă alb-gălbuie. Eucerina poate să încorporeze o cantitate de apă mult mai mare decît lanolina, și anume: 200%. Dacă la eucerină se adaugă ulei de măsline, amestecul poate reține pînă la 320% apă.

59. — Ce rol joacă protejarea pielii?

A patra operație din ansamblul îngrijirii tenului este protejarea lui.

De obicei, cremele protectoare se aplică dimineața, după curățirea și ștergerea obrazului cu loțiune.

Aplicarea unui strat fin de pudră este recomandată în special în cazul tenului gras, datorită calităților sale absorbante și protectoare, dar și în cazul tenului uscat, dacă înainte de pudrare se aplică o cremă grasă sau o cold-cremă. Acestea se folosesc înainte de fardare.

Aceste creme protectoare au și menirea de a proteja pielea împotriva factorilor climaterici, în care scop trebuie să conțină anumite filtre solare sau substanțe protectoare.

Nu putem trece cu vederea nici cremele destinate tenurilor uscate sau sensibile, cu tendință spre uscat, care trebuie să asigure menținerea unui conținut de apă în stratul cornos și care să remedieze insuficiența secreției sebacee, indiferent deci dacă uscăciunea provine din lipsă de apă sau pierderea filmului hidrolipidic de pe suprafața pielii.

Un ten gras va fi protejat cu creme hidratante de tip „ulei în apă", care nu trebuie să formeze un film gras pe piele. În felul acesta este anihilată agresiunea comisă asupra pielii prin folosirea de produse detergente și sicative.

Aplicarea acestor creme se va face seara și dimineața, în cazul în care simțim că pielea „trage". Peste acest strat protector se va putea folosi fondul de ten sau pudra.

În cazul unui ten excesiv de gras se poate renunța la orice fel de cremă, avînd în vedere că acest ten își are filmul propriu hidrolipidic.

60. — Care sînt caracteristicile pielii normale?

Pielea normală este o piele perfect echilibrată. Nu este nici grasă, nici uscată, este ușor strălucitoare, nu are acnee sau puncte negre, nu este sensibilă, suportă bine săpunul. Este pielea copilului mic, indicînd o sănătate foarte bună, o igienă externă și internă perfectă, fără tulburări nervoase, hepatice sau digestive. Îndeplinește toate calitățile, este fără defecte. Pe foița de hîrtie nu lasă urme. La persoanele adulte se întîlnește mai rar.

61. — Cum trebuie îngrijită o piele normală?

Pielea normală, fiziologic echilibrată, trebuie bine întreținută. Pentru spălarea ei, se recomandă apă călduță sau rece, deoarece apa fierbinte moleșește țesuturile, dilată porii. Apa calcaroasă sau bogată în clor nu este bine suportată. De aceea se va folosi apa fiartă și răcită sau un decoct de nalbă. De preferat apa de ploaie. Dacă nu o avem, putem folosi, în afară de apa fiartă și răcită, apa distilată sau apa minerală de masă. În apa obișnuită se poate adăuga 1/2 linguriță de borax la 1 litru de apă sau 5 g tinctură benzoe la 1 litru de apă. Unii specialiști recomandă să se alterneze spălatul: într-o zi cu apă obișnuită și un produs demachiant, în altă zi spălatul cu decoct de nalbă și un săpun de lanolină. Săpunurile acide nu trebuie folosite zilnic.

Uneori pielea normală începe să se deterioreze, pot să apară mici pete cu aspect iritativ, datorate bureților naturali sau sintetici, săpunului, prosoapelor. Acestea din urmă trebuie schimbate la cîteva zile, fierte fără detergenți, uscate și călcate. Se recomandă ca obrazul să nu fie frecat puternic cu prosopul, ci numai prin apăsări ușoare ale acestuia.

Seara. Pentru îndepărtarea prafului, a impurităților depuse în timpul zilei, a fardurilor, precum și a secrețiilor pielii, se va proceda la demachierea obrazului cu o cremă sau cu un lapte de demachiat, urmată de ștergerea obra-

zului cu o loțiune calmantă și tonică. O astfel de piele nu necesită neapărat folosirea unei creme hrănitoare, decît în jurul ochilor și, preventiv, cel mult de 2 ori pe săptămînă pe tot obrazul. În cursul nopții porii vor fi lăsați liberi, pentru a putea fi evacuate toxinele, deoarece altfel pielea se asfixiază.

Cu cît înaintăm în vîrstă, se recomandă o ședință lunară de curățire în profunzime a pielii, la cabinetul cosmetic. În acest scop se va face vaporizarea, ozonificarea, masaj, aplicare de măști.

De 2 ori pe an se va efectua o „curățire generală", una în primăvară, iar cealaltă la începutul iernii. Primăvara, pentru a îndepărta de pe piele zgura de peste iarnă, iar la sfîrșitul toamnei, pentru a îndepărta celulele moarte survenite în timpul bronzării, reînnoind pielea și făcînd-o capabilă de a înfrunta frigul în condiții optime.

Chiar de la 20 de ani vom aplica în jurul ochilor o cremă pe bază de lanolină și colesterol, care să prevină formarea ridurilor, așa-numita „laba gîștei".

De asemenea, se recomandă spălarea zilnică a ochilor cu infuzie de albăstrele, mușețel sau soluție de acid boric 3%. Nu va fi omis nici gîtul, toate îngrijirile fiind valabile și pentru pielea gîtului, atît cremele, cît și măștile și machiajul.

62. — Ce formule de creme sînt destinate tenului normal și uscat?

I. Ceară albă 10 g; lanolină 5 g; colesterol 1 g; cetaceu 5 g; ulei de parafină 20 ml; borax 0,50 g; vitamina A 10 ml; apă 25 ml.

Primele 5 substanțe se topesc pe baia de apă. Boraxul se dizolvă în apă la cald și se toarnă peste primul amestec. După răcire, se adaugă vitamina.

II. Lanolină 20 g; colesterol 1,5 g; cetaceu 5 g; ceară albă 5 g; stearină 5 g; unt de cacao 10 g; ulei vegetal 20 g; borax 1 g; vitamina F 2,5 ml; vitamina A 10 ml; apă 30 ml.

Substanțele grase se topesc pe baia de apă. Boraxul se dizolvă în apă la cald și se toarnă peste amestecul de grăsimi. Se omogenizează. După răcire se adaugă vitaminele.

III. Vaselină colesterinată 75 g; trietanolamină 1 g; stearină 2 g; apă 20 ml.

Trietanolamina cu apa încălzită se adaugă peste vaselina colesterinată și stearina topite în prealabil pe baia de apă. Se amestecă pînă la răcire.

Vaselina colesterinată se obține din colesterol 1 g și vaselină 100 g.

IV. Vaselină colesterinată 75 g; suc de roșii 20 ml; suc de lămîie 2 ml; vitamina A 2 ml; apă 20 ml.

Sucurile și vitamina A se incorporează în vaselina colesterinată, topită și aproape rece.

63. — Care sînt caracteristicile pielii uscate?

Pielea uscată este fină, transparentă, întinsă, cu tendință spre cuperoză și riduri, lipsită de vitalitate. De la 50 de ani, prezintă un aspect pergamentat. Aplicînd foița de hîrtie pe față și apăsînd-o nu vor rămîne urme de grăsime.

Cauzele care determină o astfel de piele sînt diferite: vîntul, climatul uscat, căldura prea mare, băile de soare prelungite etc. Este sensibilă în special iarna, cînd pot apărea pete roșii, sensibilitate remarcată și în cazul folosirii de loțiuni alcoolizate, de creme pe bază de glicerină etc. Pielea uscată poate indica, de asemenea, o funcționare defectuoasă a ficatului și a intestinului, uneori dereglări endocrine, mai ales ale tiroidei, secreție insuficientă a glandelor sebacee, tulburări nervoase sau ale circulației sanguine etc.

Bine îngrijită, pielea uscată (hrănită și hidratată) poate rămîne frumoasă mult timp. Neîngrijită sau prin aplicare de produse contraindicate, pielea uscată se deteriorează și se cojește ușor. Pentru a stabili cauzele și remediile se impune și un examen general al tegumentelor: părul, gîtul, decolteul, spatele, în urma căruia se vor trage concluziile.

Pielea poate fi în realitate normală, dar apare ca o piele uscată, datorită apei calcaroase, a unui săpun de calitate inferioară sau folosirii unor produse cosmetice neadecvate. Apariția de piele uscată este uneori falsă, fiind vorba numai de o piele seboreică, datorită faptului că filmul hidrolipidic superficial și sistemul de descuamare a pielii sînt anormale. Pielea uscată e fragilă și necesită îngrijiri speciale, deoarece poate fi de două feluri: *alipică* — lipsită de grăsime, și *deshidratată* — lipsită de apă.

64. — Cum trebuie îngrijită o piele uscată?

De multe ori contribuim noi înșine la uscăciunea pielii, fie prin folosirea abuzivă de săpun, prin exces de produse cosmetice necorespunzătoare, prin curele de slăbire prin care privăm organismul de lichide, deshidratînd pielea, prin folosirea la spălare a unei ape dure, care usucă și irită tenul etc.

Sînt indicate a fi folosite produsele grase, hidratante și nutritive. Regimul deshidratant, băuturile tari, excesul de soare, ceața, apa calcaroasă, produsele prea alcaline sau prea acide nu-i priesc. Produsele astringente, alcooluri, masca de nămol, de asemenea, accentuează uscăciunea.

Dimineața pielea va fi curățată cu o cremă sau emulsie demachiantă grasă, apoi clătită cu apă călduță sau pulverizată cu apă minerală. Emulsia demachiantă va fi grasă, săracă în detergenți. Se recomandă ca o zi să se aplice o cremă hidratantă, iar ziua următoare o cremă nutritivă, care va rămîne pe față o oră. Crema se îndepărtează cu o loțiune calmantă și tonică. O dată pe săptămînă se aplică o cremă foarte grasă. Se pudrează puțin, deoarece excesul de pudră usucă pielea. Dacă obișnuim totuși să ne pudrăm, vom aplica sub pudră un strat subțire de cremă, pentru a nu risca să accentuăm gradul de uscăciune.

Seara curățirea pielii se va face cu o cremă demachiantă sau cu o loțiune uleioasă. Pentru demachiere, putem folosi, în lipsa altor preparate, untul de cacao, pe care îl trecem pe față. Acesta se topește la temperatura pielii, înglobînd impuritățile și fardul. Îndepărtîndu-l, fața rămîne curată, suplă și moale. În același scop poate fi folosită vaselina simplă sau uleiul de parafină. După demachiere se șterge fața cu loțiune tonică. Deși, în general, în cursul nopții nu se recomandă ca obrazul să rămînă uns, în cazul pielii excesiv de uscate

crema poate rămîne pe obraz și noaptea. În orice caz, pentru a evita formarea de riduri vom aplica seara o cremă grasă hrănitoare în jurul ochilor.

Pielea uscată, deshidratată, va beneficia de creme cu un conținut mare de apă, pentru a suplini lipsa de apă caracteristică acestui tip de piele. Nu se va omite aplicarea unei creme hrănitoare și pe decolteu.

Lunar se va aplica o mască de morcovi. O dată pe săptămînă, o mască specială pentru ten uscat. Indicate sînt măștile de parafină, de gălbenuș de ou, de caolin etc., care se mențin pe obraz timp de 20—30 de minute. Pe cît posibil, se vor efectua pulverizații cu decoct din plante calmante, o dată la 3 săptămîni, timp de 10 minute, o baie de aburi, folosind infuzii din flori de mușețel sau salvie.

De la vîrsta de 30 de ani, este necesar un gomaj, pentru îndepărtarea celulelor moarte, care se află din abundență pe pielea uscată. O dată pe lună, un masaj ușor al feței, cu o cremă semigrasă, în care se adaugă suc de castraveți sau de morcovi.

De la vîrsta de 35 de ani, tratamentul se va face la 15 zile, iar de la 50 de ani, săptămînal.

Trebuie evitată constipația. Se recomandă multe băuturi nealcoolizate.

În cazul pielii congestionante se va tampona pielea dimineața și seara cu o loțiune calmantă. Dacă congestia respectivă se datorește frigului sau vîntului, trebuie folosită și o cremă protectoare.

Dacă pielea prezintă crăpături, se vor face aplicații cu unt de cacao. Dacă se descuamează, se va șterge zilnic cu o loțiune calmantă.

O dată sau de 2 ori pe lună se va efectua „curățirea în profunzime" într-un cabinet cosmetic. Cremele hidratante, grase și vitaminizate, pe bază de măduvă, osînză topită, ulei de migdale dulci sînt foarte indicate. Ca loțiune se recomandă sucul de morcovi, de castraveți, apa de tărîțe. Ca loțiuni decongestive și calmante sînt indicate apele de flori de tei și flori de portocali.

Ca măști pentru ten uscat se vor folosi măștile de morcovi, de castraveți, de banane.

Lăptișorul de matcă și mierea de albine, încorporate în cremă, loțiuni și măști etc., ajută la menținerea pielii suple și proaspete. De asemenea, produsele lactate, smîntîna, caimacul. Nu trebuie folosită la întîmplare orice cremă sau loțiune, întrucît pielea uscată este foarte delicată, iar crema indicată unei persoane poate fi contraindicată alteia.

Iarna se recomandă aplicarea unei creme grase și în timpul zilei, ca protector împotriva gerului. Vara, în timpul expunerii la soare, se va aplica o cremă protectoare, iar în timpul lucrului sau acasă, în camere încălzite cu calorifer — în care aerul este foarte uscat —, se va unge obrazul cu o cremă hidratantă. Plimbările în ploaie sînt un mijloc foarte bun pentru hidratarea și împrospătarea pielii.

Pielea uscată a nasului se descuamează și se ridează ușor. Se recomandă spălarea zilnică cu un tampon de vată înmuiat în lapte călduț, precum și folosirea unei măști săptămînale — cu amidon, talc și lapte, sau masca din tărîțe de grîu, miere și lapte. Este indicat, de asemenea, masajul cu creme hrănitoare sau ulei vitaminat.

65. — Ce formule de creme sînt destinate tenului uscat?

I. Lanolină 10 g; ceară albă 10 g; unt de cacao 5 g; ulei vegetal 30 ml; apă 30 ml; borax 0,30 g.

Substanțele grase se topesc pe baie de apă. Boraxul se dizolvă la cald în apă. Se toarnă peste primul amestec.

II. Ceară albă 10 g; lanolină 5 g; colesterină 1 g; cetaceu 5 g; vitamina F 1 g; ulei de parafină 25 ml; borax 0,30 g; apă 20 ml.

Boraxul se dizolvă în apa încălzită și se toarnă treptat peste amestecul de substanțe grase topite pe baia de apă. Se amestecă pînă la răcire, cînd se adaugă vitamina F.

III. Ceară albă 15 g; cetaceu 5 g; unt de cacao 5 g; lanolină 16 g; ulei parafină 50 ml; apă 40 ml; borax 0,50 g.

Substanțele grase se topesc pe baia de apă. Boraxul se dizolvă în apă la cald, se introduce, sub continuă agitare, peste grăsimile topite.

Pentru tenul foarte uscat sînt indicate următoarele creme:

I. Osînză 100 g; ceară de albine 10 g; tinctură de benzoe 10 g; vin alb 100 ml; tărîțe de grîu 1 pahar.

Osînza se topește într-un vas smălțuit, se adaugă petalele de la 5 trandafiri, iar după 48 de ore se topește din nou pe baie de apă, se strecoară și se adaugă tinctura de benzoe. Crema se prepară fierbînd vinul cu tărîța. Se strecoară, se adaugă osînza și ceara, se topesc pe baia de apă, se ia de pe foc și se amestecă pînă la omogenizare.

II. Untură proaspătă 75 g; lanolină 20 g; cetaceu 5 g; ceară 5 g; suc de castraveți 10 ml; apă de roze 20 ml; tinctură benzoe 10 picături.

În amestecul topit de substanțe grase se adaugă treptat apa de roze și sucul de castraveți, încălzite în prelabil.

66. — Ce măști sînt indicate tenului uscat?

I. *Masca de parafină* se aplică cu o pensulă lată, de la bărbie spre tîmple, de la buza superioară spre urechi, de la nas spre urechi, de la mijlocul frunții spre tîmple, de sub bărbie pe gît, în jos. Sprîncenele și pleoapele rămîn libere.

Se aplică 2—3 straturi și se acoperă fața cu o bucată de pînză sau mătase, pentru a mări efectul căldurii asupra pielii.

Parafina poate fi folosită simplă sau amestecată cu lanolină, ceară, acid stearic, ulei de parafină etc. După 15—20 de minute, scoatem masca cu ajutorul unei lopățele, desprinzînd mai întîi marginile, apoi apucînd masca de la bărbie și trăgînd-o în sus. Pentru indepărtarea resturilor de parafină aplicăm o compresă fierbinte.

II. *Masca de gălbenuș de ou.* Se amestecă un gălbenuș de ou cu o linguriță de ulei de măsline și o linguriță de miere de albine. După 20 de minute se scoate cu apă călduță.

III. *Masca de nuci.* Se malaxează 3 miezuri de nucă, cu 3 lingurițe de smîntînă; se menține 10 minute. Se aplică de 3 ori pe săptămînă.

IV. *Masca de morcovi.* La un gălbenuș de ou se adaugă 1 linguriță de suc proaspăt de morcovi și 20 de picături de ulei de măsline. După 30 de minute se scoate cu apă călduță.

V. Caolin 50 g; talc 10 g; camfor 0,50 g; cold-cremă 5 g; infuzie de mușețel q.s.

Camforul se dizolvă în puțin alcool. Se amestecă caolinul cu talcul și se triturează cu infuzia de mușețel; se adaugă cold-crema și soluția de camfor.

VI. Caolin 10 g; tărîțe de grîu 15 g; miere 5 g; infuzie de tei q.s.

Caolinul se amestecă cu tărîțele de grîu și mierea, apoi se adaugă infuzia, pînă la obținerea unei paste.

VII. Pepene galben sau banane, piersici, caise, struguri albi; Zeamil q.s.

Fructele se zdrobesc bine, apoi se amestecă cu puțin Zeamil.

VIII. Lapte 2 linguri; gălbenuș de ou 1 bucată; Zeamil 1 lingură.

Indicată îndeosebi tenurilor foarte sensibile.

IX. Smîntînă o lingură; miezul unei banane; suc de portocale 2 lingurițe.

Indicată în special tenului palid ofilit.

X. Caimac sau smîntînă, suc de morcovi, cîte o linguriță; caolin 1 lingură.

XI. Lapte călduț 1 linguriță; polen 1 linguriță; gălbenuș de ou 1 bucată.

Persoanele alergice la polen nu vor folosi această mască. Indicată tenurilor ofilite.

XII. Drojdie de bere 15 g; gălbenuș de ou 1 bucată; suc de lămîie 1 linguriță.

Indicată pentru albirea tenului uscat.

67. — Ce produse naturale sînt destinate tenului uscat?

Cartoful. Un cartof fiert, frecat cu lapte proaspăt și cu un gălbenuș de ou, se aplică sub formă de mască călduță și se menține timp de 20 de minute. Indicat în cazul tenurilor ofilite, avînd acțiune tonică.

Doi castraveți bine copți, tăiați în bucăți mici, se pun într-un litru de apă rece, se fierb timp de 20 de minute, după care se filtrează prin tifon. Soluția obținută se diluează cu o cantitate egală de apă fiartă și răcită. Pentru conservare mai îndelungată se adaugă 1 linguriță tinctură benzoe.

Căpșuni. Cu 3—4 căpșuni se freacă obrazul, gîtul, se lasă 15 minute, apoi se spală. Din 2 căpșuni se prepară o mască cu o linguriță de caimac sau smîntînă.

Coada șoricelului. Infuzie 3%, indicată ca antiinflamator în cazul tenurilor uscate, congestionate.

Gălbenelele (filimică, ochi galben). Infuzia preparată din 5 g flori la 100 ml apă se folosește la îngrijirea pielii uscate.

Lămîia. Intră în compoziția măștilor, în amestec cu miere de albine și uleiuri vegetale. Dă luminozitate și strălucire pielii, mai ales în cazul tenurilor cu tendință de ridare.

Lăptuca. Infuzia de lăptucă — 10 g la 50 ml apă — este indicată pentru îngrijirea unui ten ofilit.

Macul sălbatic. Infuzia din petale (20 bucăți la 250 ml apă) este indicată în cazul tenurilor uscate și ridate. Se șterge fața de 2 ori pe zi.

Mușețel (romaniță). Infuzia (10 g la 100 ml apă) se folosește sub formă de comprese în cazul tenurilor uscate, iritate, congestionate. După demachiere se poate șterge obrazul, pentru îndepărtarea urmelor de murdărie și fard

Menta (izma). Infuzia 5% se folosește în tratamentul tenului ofilit, sub formă de loțiune, sau intră în compoziția unor măști tonice.

Morcovul. Sucul de morcov intră în compoziția măștilor destinate tenurilor sensibile, palide, vestejite și a celor uscate din cauza intemperiilor. Vitaminizează și catifelează pielea.

Nalba mare (nalbă albă). Din rădăcina de nalbă (15 g la 250 ml apă) se prepară un macerat. Se strecoară, se adaugă 1 linguriță miere de albine. Maceratul nu se fierbe, căci i se distrug principiile active (mucilagiile). Indicat în cazul tenului ridat și vestejit. Infuzia preparată din 10 g frunze se folosește ca emolient și antiinflamator în cazul tenurilor uscate, iritate, congestionate.

Portocale. Sucul de portocale ca atare sau în loțiune (amestecat în părți egale cu apă de roze) este indicat ca tonic al pielii. Masca preparată din suc de portocale, amestecat cu o linguriță de lanolină (la cald), este indicată și tenurilor deshidratate.

Socul (soc negru). Infuzia preparată din 20 g flori la 500 ml apă este indicată în cazul tenurilor uscate, iritate și congestionate.

Știrul. Infuzia preparată dintr-un pumn de știr la 500 ml apă este indicată în cazul tenului aspru, lipsit de suplețe.

Strugurii. Sucul ca atare sau amestecat cu caolin, pînă la obținerea unei paste, este indicat în cazul tenului uscat cu porii dilatați.

Sunătoarea. Se prepară o infuzie dintr-un amestec de mușețel, sunătoare, salvie și nalbă (în părți egale). Se aplică comprese în cazul tenurilor uscate, iritate, congestionate.

68. — Ce caracteristici prezintă pielea grasă?

Pielea grasă este lucioasă, lipsită de suplețe, unsuroasă, în special pe frunte, pe aripile nasului și pe bărbie. Prezintă porii dilatați, datorită cantității sporite de sebum; neîngrijită, capătă cu timpul o culoare gălbuie. Pielea grasă este granuloasă, are puncte negre și aspectul unei coji de portocală, datorită porilor dilatați. Testul cu foița de hîrtie arată pete persistente de grăsime. Seboreea este ușor pusă în evidență și prin presarea pielii între două degete, cînd se constată filamente seboreice, care ies din pori. Este caracteristică persoanelor brune. Pielea grasă reprezintă deseori prima etapă de trecere spre pielea seboreică, legată de activitatea glandulară; este ușor iritabilă, reacționează la aplicații externe, fie printr-un flux seboreic, fie prin cruste grase. Este o piele expusă infecțiilor stafilococice, prin diminuarea mijloacelor sale de apărare. E tipul de piele pe care se dezvoltă acneea — infecția stafilococică într-o stare seboreică.

Pielea unsuroasă, cu grăsime excesivă, prezintă două categorii: *pielea cu porii deschiși*, eliminînd un lichid uleios, care se întinde pe epidermă, și *pielea cu porii închiși*, plină de grăsime, presărată cu comedoane, cu chisturi sebacee — în cazurile mai grave —, neputînd sintetiza melanina.

Pielea grasă, uleioasă și neîngrijită, poate deveni asfixică (termen contestat de unii), avînd porii închiși, cu exces de sebum și cu un strat cornos dezvoltat, puncte negre, care se transformă în coșuri. Are loc un fel de asfixie cutanată, datorită faptului că și celulele cornoase de la suprafața pielii se

descuamează incomplet; excesul de secreție sudoripară astupă porii polisebacei; pielea se hiperkeratinizează, împiedicînd evacuarea liberă a sebumului și a transpirației, circulația sanguină se diminuează, oxigenarea țesutului cutanat se face defectuos.

Cauzele care accentuează stadiul de grăsime al pielii sînt multiple: căldura, umiditatea, alimentația prea bogată în grăsimi și condimente. Poate fi rezultatul unei dereglări endocrine frecvente a sistemului nervos sau digestiv. Se poate datora unei îngrijiri necorespunzătoare, folosind produse cosmetice contraindicate. Cu timpul, o astfel de piele devine mai puțin grasă și îmbătrînește mai încet decît pielea uscată sau mixtă. Pe la vîrsta de 50 de ani poate deveni chiar normală, dacă a fost bine îngrijită. Se ridează mai greu, dar este lipsită de suplețe și frăgezime, din cauza efortului la care sînt supuse glandele sebacee. Este pielea care păstrează greu machiajul.

69. — Ce tratamente sînt indicate tenului gras?

Curățirea pielii se va face cu săpun de bărbierit sau mai bine cu un lapte special pentru pielea grasă. Poate fi folosită, de asemenea, o tărîță cosmetică. Se clătește apoi obrazul cu apă călduță. Hrănirea pielii se va face cu o cremă uscată, cel mult semigrasă, hidratantă, executîndu-se cîteva mișcări de masaj. Surplusul de cremă va fi îndepărtat după 1—2 ore. În jurul ochilor se va aplica o cremă grasă, hrănitoare.

Dimineața obrazul se va spăla cu apă rece, se va unge apoi cu un strat de cremă hidratantă, urmată de tamponări cu o loțiune tonică. Din 2 în 2 zile se va aplica o cremă astringentă, alternată cu o cremă nutritivă specială pentru pielea grasă. După o oră se șterge pielea cu o loțiune astringentă, pe bază de fructe sau plante, sau cu o loțiune camforată. O dată pe săptămînă se recomandă o mască de fructe de sezon.

Seara și dimineața curățirea se va efectua cu un demachiant pentru pielea grasă, fără nici un fel de ulei, apoi clătirea cu apă călduță și loționarea cu o soluție astringentă cu alaun sau suc de fructe proaspăt (lămîi, portocale). Curățirea de seară, după caz, se poate completa, în funcție de toleranță, cu loțiuni cu acid salicilic sau cu alcool camforat diluat. Nu se vor folosi soluții puternic degresante, prea alcoolizate, cu un conținut mare de glicerină, acestea provocînd o hipersecreție a glandelor sebacee, îmbătrînind prematur pielea.

De 2 ori pe săptămînă se va spăla fața cu un săpun acid.

Lunar, se pot face fumigații, se freacă apoi fața cu o perie moale și un săpun acid, pentru a îndepărta sebumul. Se extrag punctele negre și se aplică o mască astringentă.

La 2 luni, se înlocuiește masca astringentă cu o mască antirid pentru pielea grasă.

După vîrsta de 40 de ani se recomandă un masaj special pentru activarea circulației, tonifierea pielii și curățirea în profunzime. Se vor evita condimentele, mezelurile și alcoolul. Se vor supraveghea ficatul și intestinele.

Pielea degradată, ofilită, se va peria dimineața cu o perie moale cu săpun acid, se va clăti apoi cu apă călduță și se va șterge cu o loțiune alcoolizată camforată.

În caz de iritații sînt indicate loțiunile pe bază de tei sau flori de portocale. În fiecare lună este indicată o curățire generală la un cabinet cosmetic sau la domiciliu, folosind produse destinate tenului gras.

Măștile cele mai indicate sînt cele pe bază de fructe proaspete — căpșuni, piersici, caise, mere, pere, smochine — sau măștile absorbante — de caolin, tărîțe, albuș de ou, drojdie de bere etc. După scoaterea măștilor cu apă caldă se aplică comprese reci. Este pielea cea mai deteriorată și, de aceea, trebuie îngrijită în mod deosebit.

Masajul de tip frămîntat, vibrator, efectuat de cosmeticiană, destupă glandele sebacee și îmbunătățește circulația sîngelui la nivelul pielii.

În cazul în care tenul prezintă puncte albe minuscule, dure, semănînd cu niște perle mici, trebuie stoarse, după înțeparea lor cu un ac bine dezinfectat. Operația fiind foarte delicată, trebuie să fie efectuată de cosmeticiană, necesitînd o îndemînare specială.

Pudrele sînt necesare, deoarece absorb grăsimea și fac să dispară luciul pielii. Fardurile folosite nu trebuie să fie prea grase sau prea aderente, pentru a nu împiedica respirația pielii.

Dacă pielea nasului lucește, indicînd deci existența unei secreții abundente, se va freca seara cu o tărîță cosmetică (făină de porumb și tărîță de grîu), apoi se va tampona ușor cu soluții slab alcoolizate și astringente.

70. — Ce formule de creme și măști sînt destinate tenului gras?

I. Stearină 10 g; ceară albă 10 g; cetaceu 5 g; ulei de măsline 30 ml; ulei de germeni de porumb 10 ml; lecitină 1 g; trietanolamină 1 g; borax 0,50 g; apă de roze 25 ml.

Boraxul și trietanolamina se dizolvă în apa încălzită și se încorporează treptat peste amestecul de substanțe grase topite pe baia de apă. Se continuă amestecarea pînă la răcire.

II. Stearină 10 g; glicerină 15 ml; borax 0,50 g; amoniac 4 ml; apă 70 ml.

Boraxul se dizolvă la cald, în 10 g apă, apoi se adaugă în amestecul de glicerină, stearină și apă, care au fost încălzite în prealabil pe baia de apă. Amoniacul se introduce treptat, amestecîndu-se continuu, pînă la răcire.

III. Stearină 20 g; carbonat de potasiu 2,5 g; glicerină 40 ml; apă 100 ml; borax 1 g.

IV. Stearină 20 g; glicerină 10 g; hidroxid de potasiu 1 g; apă 80 ml.

Boraxul, carbonatul de potasiu sau hidroxidul de potasiu (după caz) se dizolvă în apă, apoi se introduc treptat în amestecul de stearină și glicerină topite pe baia de apă.

V. Stearină 20 g; glicerină 10 g; ulei de parafină 30 ml; trietanolamină 2 g; suc de roșii 15 ml; apă 30 ml.

Stearina se topește pe baia de apă în amestecul de glicerină și ulei de parafină.

Se adaugă trietanolamina dizolvată în apa încălzită, apoi sucul de roșii. Se amestecă pînă la răcire.

Măşti cu fructe

I. *Masca de căpşuni*. 5 bucăţi mari se amestecă cu un albuş de ou bătut bine, 20 de picături de infuzie florală. Se aplică pentru 30 de minute, se îndepărtează cu apă călduţă. Se recomandă să fie aplicată de 3 ori pe săptămînă, pentru a diminua seboreea.

II. *Masca de lămîie*. Un albuş de ou bătut bine se amestecă cu o linguriţă de suc de lămîie şi cu miezul unei caise; se aplică pentru 20 de minute, apoi se spală obrazul cu apă caldă.

III. *Suc de gutui*; talc 20 g.

Se amestecă talcul cu sucul de gutui, pînă la obţinerea unei paste.

IV. *Măr* 1 bucată; suc de lămîie 1 linguriţă.

Se rade mărul curăţat de coajă şi se amestecă cu o linguriţă de suc de lămîie.

V. *Piersici* 2 bucăţi, talc sau caolin 1 linguriţă.

Se amestecă pulpa fructului zdrobită, cu talc sau caolin.

VI. *Căpşuni* sau fragi; Zeamil.

Se sfărîmă căpşunile, se lasă să se scurgă zeama. Se amestecă cu Zeamil. Nu ser vor folosi de persoanele care sînt alergice la căpşuni sau fragi.

Măşti de caolin

VII. Caolin 80 g; carbonat de magneziu 15 g; amidon 5 g; gumă tragacantă 1 g; apă q.s.

Se face un amestec de pulberi — guma tragacanta se macerează în puţină apă caldă. În mucilagiul obţinut se încorporează pulverele, triturînd pînă la omogenizare.

VIII. Caolin 50 g; alaun 1 g; acid citric 2 g; glicerină 5 g; clorură de magneziu 1 g; apă de hamamelis q.s.

Acidul citric şi clorura de magneziu se dizolvă în amestecul de glicerină şi o parte de apă de hamamelis. Alaunul se dizolvă la cald în restul de apă de hamamelis. Peste caolin se adaugă prima soluţie, apoi soluţia de alaun.

IX. Caolin 30 g; glicerină 5 g; tinctură benzoe 5 g; ulei de lavandă 1 g; apă 60 ml.

Cu amestecul de apă şi glicerină se triturează caolinul, se adaugă apoi tinctura de benzoe şi uleiul de lavandă.

X. Caolin 50 g; stearină 10 g; trietanolamină 1 g; glicerină 5 g; apă 25 ml.

Stearina se topeşte pe baia de apă, împreună cu glicerina. Trietanolamina se amestecă cu apa încălzită, apoi se adaugă peste stearina topită. Cu amestecul respectiv se triturează caolinul.

XI. Caolin 1 lingură; suc de roşii 1 lingură; glicerină 1 lingură.

Indicată tenurilor grase cu puncte negre.

XII. Făină de orez 3 linguri; miere de albine 1 linguriţă; albuş de ou 1 bucată; roşie bine coaptă.

Albuşul de ou se bate spumă, se adaugă mierea şi făina de orez, la sfîrşit roşia.

XIII. Cazeină 20 g; borax 0,50 g; glicerină 5 g; apă 10 ml.

Cazeina se înmoaie cu glicerina. Boraxul se dizolvă în apă la cald. Se amestecă.

XIV. Drojdie de bere 25 g; zeamă de lămîie 1 linguriţă; lapte 1 lingură.

Indicată tenurilor grase, cu porii dilataţi.

71. — Cum putem folosi nămolul în cazul tenului gras?

Masca cu nămol are influență asupra nutriției pielii; are acțiune dezinfectantă, antiparaziticidă și bactericidă, datorită sulfului și fierului. Depigmentează și regenerează celulele pielii, îndepărtează stratul cornos vechi, lăsînd loc unui strat nou, sănătos. Sub acțiunea măștilor cu nămol, ridurile incipiente dispar, pielea rămîne catifelată și întinerită.

Se aplică astfel: nămolul se amestecă cu apă fierbinte (80°C), pînă se obține o pastă. Cînd amestecul s-a răcit puțin, se aplică în strat de 2 cm grosime, avînd grijă să nu ardem pielea. Deasupra măștii se aplică un pansament impermeabil. Masca se menține timp de 1/2 oră, după care se îndepărtează cu apă călduță, urmată de o compresă cu apă rece.

Acțiunea nămolului se intensifică dacă îl amestecăm cu glicerină caldă, dar aceasta numai în cazul pielii grase acneice.

Această mască poate fi preparată corect numai în cabinetele cosmetice, care dispun de un nămol purificat și sterilizat.

72. — Ce măști sînt indicate pentru tenul asfixiat?

I. Albuș de ou 1 bucată; mălai 2 linguri.

Albușul se bate spumă, se amestecă cu mălai; se întinde pe față, se îndepărtează după 10—15 minute cu ajutorul unei bucăți de tifon, cu care se freacă pielea.

II. Albuș de ou 1 bucată; struguri albi 10 boabe; zeama unei 1/2 lămîie; mălai 1—2 linguri.

Strugurii se zdrobesc, zeama respectivă se amestecă cu sucul de lămîie și cu mălaiul, apoi se adaugă la albușul bătut spumă.

III. Tărîțe de grîu 1 lingură; făină de mălai 1 lingură; albuș de ou 1 bucată.

73. — Ce produse naturale sînt destinate îngrijirii unui ten gras?

Brusturele (ciulin, lipan). Rădăcina de brusture (50 g la 500 ml apă) se macerează 24 de ore, se fierbe apoi la foc mic. Decoctul respectiv se folosește sub formă de comprese.

Caisele. Fructul proaspăt este indicat ca atare sau sub formă de mască, în cazul tenurilor grase cu puncte negre și cu tendință spre acnee.

Castraveții bine copți, curățați de coajă, se taie și se dau prin mașina de tocat. Lichidul se strecoară printr-un tifon. La 1 litru zeamă de castraveți se adaugă 250 ml alcool. Se lasă la macerat 48 de ore, apoi se filtrează și se toarnă în vase bine închise. Se păstrează la loc uscat și răcoros.

Altă formulă prevede:

— 3 castraveți mari și copți se curăță de coajă, se taie în două, iar miezul și sîmburii se scot cu o linguriță. Se bat două albușuri de ou, se adaugă un pahar cu apă de roze. Acest amestec se toarnă peste castraveții introduși

mai înainte într-o sticlă. Se adaugă 125 g alcool. Sticla bine astupată se lasă în repaus 3 zile, apoi conținutul se strecoară prin tifon. Produsul se păstrează în sticlă, agitînd înainte de întrebuințare; dacă lichidul este prea dens îl putem dilua cu puțină apă de roze. Zeama de castraveți, indicată la toate tipurile de ten, este un bun hidratant al pielii. Pentru tenul foarte gras, cantitatea de alcool trebuie dublată.

Căpșunii. Se zdrobesc 2 căpșuni, se amestecă cu o linguriță de caolin și 20 de picături de zeamă de lămîie. Se aplică sub formă de mască.

Castanele. Miezul de castane se zdrobește și se amestecă cu miere de albine și suc de lămîie. Indicat sub formă de mască, în cazul tenurilor seboreice.

Crinul. Din petale și rădăcină de crin se prepară o infuzie la care se adaugă 10 g tinctură de benzoe, la 250 ml infuzie.

Cimbrul. Infuzia se prepară din 20 g la 1 litru apă; indicată sub formă de comprese.

Gutuiul. Sucul de gutui ca atare sau amestecat cu caolin, pînă la obținerea unei paste, avînd acțiune astringentă, este indicat în tratamentul tenurilor seboreice cu porii dilatați.

Lămîia. Sucul de lămîie amestecat în părți egale cu apă de ploaie se folosește pentru loționarea obrazului după demachiere.

Mărarul. Apa de mărar (1 legătură la 250 ml apă) se fierbe timp de 20 de minute, apoi se filtrează. Din 100 g apă de mărar amestecată cu 10 g glicerină, 25 g suc de lămîie și 25 g alcool se prepară o loțiune indicată în tratamentul tenurilor grase, cu porii dilatați și cu iritații însoțite și de mîncărime.

Măcieșul. Din 5 g la 100 ml apă se prepară un decoct cu care se loționează zilnic fața.

Murele. Infuzia preparată din 25 g frunze la 500 ml apă este folosită datorită acțiunii sale antiseptice.

Nucul. Din 10 g frunze de nuc se prepară un decoct care se amestecă în părți egale cu apă de trandafir și glicerină.

Piersicile. Se folosește fructul ca atare sau sub formă de mască (1 lingură caolin la o piersică bine coaptă).

Rosmarinul. O lingură de plantă se macerează în 200 ml alcool de 40° sau în vin alb, timp de 30 de zile. Se strecoară. Se adaugă 100 ml apă. Se poate adăuga și mentă 5 g.

Salvia (jaleș de grădină). Infuzia 5 g % se folosește pentru loționarea feței dimineața și seara.

Scaieții. Din rădăcină se prepară un decoct.

Stejarul. Decoctul, obținut din coaja de stejar — 100 g la 1 litru apă —, este indicat pentru loționarea tenului seboreic, avînd acțiune astringentă.

Sunătoarea (pojarnița, floare de nădUf). Oțetul preparat din sunătoare, salvie și rosmarin cîte 1 lingură, oțet de mere 100 ml, alcool 100 ml, apă 300 ml. Se macerează plantele în oțet și alcool, se strecoară, se adaugă apa.

Știrul. Din 50 g la 500 ml apă se prepară o infuzie, care se filtrează.

74. — Cum putem îndepărta de pe obraz celulele moarte?

Celulele moarte, care nu se desprind de pe pielea obrazului, explică uneori de ce fața este ternă, prezența acestora dăunînd reînnoirii celulelor. Este necesar deci ca aceste celule să fie îndepărtate cu ajutorul unei periuțe, de

preferință din fire de mătase, cu un burete vegetal sau aplicînd o mască dezincrustantă.

Dacă pielea este grasă se recomandă buretele vegetal sau periuța,o dată pe săptămînă ori de 2 ori pe lună. Asemenea procedee nu sînt însă indicate pentru tenurile sensibile. Pentru acestea din urmă se recomandă masarea pielii, în mod circular, cu un lapte hidratant, apoi clătirea obrazului cu apă călduță sau cu dușul, pentru a dezlipi celulele moarte.

Dezincrustarea se poate realiza cu făină de mălai, pe care o umezim cu lapte. Aceasta se aplică pe un tifon și se execută mișcări circulare pe față și gît. Cu ajutorul acestui procedeu se îndepărtează celulele moarte și murdăria de pe piele și se previne formarea punctelor negre.

După această dezincrustare se poate aplica o mască ce are unele avantaje. Astfel, aplicată pe o piele perfect curată, cu porii destupați, se realizează o hrănire bună a pielii. O mască indicată ar fi și cea de germeni de grîu amestecați cu apă distilată și cu un gălbenuș de ou. După 20 de minute se îndepărtează masca cu un tifon umezit și apoi se clătește obrazul cu apă florală și se unge cu o cremă hidratantă.

75. — Vă transpiră obrazul?

Cauzele acestui neajuns sînt, în general, pubertatea sau menopauza și afectează, de obicei, persoanele cu tenul gras.

Se recomandă o igienă riguroasă cu produse adecvate, o curățire în profunzime a tenului și loționarea acestuia, zilnic, cu următoarea loțiune: alaun 2 g, acid salicilic 1 g, alcool 70° 20 g, apă distilată 80 ml.

În cazul în care tenul este uscat și totuși suferiți din cauza transpirației abundente, îl veți loționa zilnic cu 5 g tinctură de benzoe, amestecată în 200 ml apă de roze.

76. — Ce caracteristici prezintă pielea mixtă?

La pielea mixtă fruntea, nasul și bărbia prezintă caracteristicile pielii grase, în timp ce pleoapele, arcadele sprîncenelor, obrajii, gîtul prezintă caracteristicile pielii uscate. Foița de hîrtie aplicată pe părțile respective va evidenția tipul de piele. Este pielea caracteristică bolnavilor de ficat, a celor care abuzează de băuturi alcoolice, zahăr, de mezeluri, brînzeturi fermentate, dar se poate datora și poluării atmosferice. Specialiștii consideră că în prezent majoritatea femeilor între 15—25 de ani au pielea mixtă.

Bine tratată, ea poate căpăta calitățile pielii normale, deși este necesară o diferențiere de tratament și un regim echilibrat.

77. — Cum se poate îngriji o piele mixtă?

Pielea mixtă este o piele mai greu de tratat, fiind necesară aplicarea unui tratament diferențiat.

Pentru partea feței a cărei piele este uscată, se vor urma indicațiile pentru pielea uscată; la fel, pentru pielea grasă. În tratamentul zilnic se vor folosi deci tratamente duble sau se pot folosi produse neutre de genul cold-cremelor, tonice nealcoolizate, dar ușor astringente și calmante, creme nutritive, dar nu grase. O dată pe săptămînă se va folosi un săpun ușor acid.

Lunar sau bilunar, dacă e posibil chiar săptămînal, o mască pentru pielea uscată aplicată pe obraji și gît. Pe restul obrazului una din măștile indicate pielii grase, apoi pulverizări cu apă minerală.

Lunar se practică un gomaj pentru îndepărtarea celulelor moarte. De la vîrsta de 30 de ani este indicat masajul feței, în scopul hrănirii epidermei prin activarea circulației sîngelui. De la vîrsta de 25 de ani se vor folosi loțiuni tonice. O grijă deosebită trebuie acordată funcțiilor ficatului, rinichilor, stomacului și, în caz de tulburări, se impune consultarea medicului.

Curățirea în profunzime fiind mai dificilă, se recomandă să fie făcută de cosmeticiană și, dacă nu este posibil, se vor folosi produse complet neutre, procedînd ca la pielea normală.

Cremele, loțiunile, măștile ce urmează a fi folosite sînt cele indicate ambelor tipuri de piele. Fiind o piele mai dificil de tratat, este necesar folosirea mai multor produse, pînă se vor găsi cele care convin cel mai bine. Ideale sînt produsele cu acțiune neutră. Îngrijirea acestui tip de piele cere mai multă răbdare decît în cazul celorlalte tipuri de piele.

78. — După conținutul în apă, cîte categorii de piele se disting?

Pielea poate fi: normal hidratată, hiperhidratată sau deshidratată.

Pielea normal hidratată și normal grasă este pielea copilului. Este suplă, fermă și elastică, fină, fără riduri. Adolescentul sau adultul cu o astfel de piele o poate păstra numai dacă o ferește de agenții fizici sau chimici agresivi.

Pielea hiperhidratată este o piele îmbibată de apă, cu trăsături umflate, deformate, edeme și pungi sub ochi.

Acest tip de piele poate fi determinat de viața într-o climă umedă sau expunerea la vînt, ploi reci. Se întîlnește și la persoanele cu afecțiuni cardio-vasculare sau renale, urmare a reținerii apei în țesuturi.

Zilnic se vor aplica comprese călduțe cu apă sărată, masaje ușoare, care să favorizeze eliminarea apei. Cauzele fiind de obicei patologice, este necesar consultul medicului.

79. — Care sînt caracteristicile pielii deshidratate?

Pielea deshidratată este o piele uscată din lipsă de apă, veștejită, deteriorată, se cojește ușor și uneori pare acoperită de pudră fină albă, întrucît se descuamează. Se irită și se înroșește cu ușurință. Prinsă între degete, iese în evidență lipsa de suplețe și elasticitate. Este o piele hiperkeratinoasă, conținînd mai mult sulf decît o piele normală. Pielea se deshidratează prin transpirația și uscarea straturilor superficiale.

Cauzele sînt multiple: vîrsta, dezechilibrul suprarenal, cînd eliminarea apei este mai mare decît absorbția ei de către organism, dezechilibrul tiroidian, lipsa vitaminelor A și F, tulburări nervoase, surmenaj.

Factorii externi care accentuează gradul de deshidratare sînt: căldura uscată din apartamente în timpul iernii, soarele, vîntul, abuzul de folosire a săpunurilor alcaline și a loțiunilor astringente.

Deshidratarea poate interveni și în timpul bolilor însoțite de febră, diaree, în cazul curelor de slăbire neraționale etc.

Pielea deshidratată se tratează ca orice piele uscată, numai că se vor folosi creme avînd în compoziția lor mai multă apă. Creme cu miere sau creme cu lăptișor de matcă pot fi aplicate atît seara, cît și dimineața, în scopul hrănirii pielii.

80. — Ce produse naturale pot fi folosite în tratamentul tenului deshidratat?

Asmățuiul (hasmațuchi, turbureea). Se prepară o infuzie din 50 g flori la 500 ml apă fiartă. Indicat pentru înmuierea, catifelarea și hidratarea pielii. Are și acțiune calmantă și tonifiantă.

Castraveții. Cu sucul de castraveți sau cu rondele de castraveți se șterge fața zilnic sau chiar de 2 ori pe zi. Excelent remediu pentru hidratarea pielii.

Pepenele galben. Miezul de pepene ca atare sau sucul este indicat în tratamentul pielii uscate, deshidratate, ofilite. Poate intra și în compoziția ei anumitor măști, folosite în același scop.

81. — Ce caracteristici prezintă pielea hipersensibilă?

Pielea hipersensibilă nu suportă anumite produse cosmetice, unii factori naturali, ca aerul uscat sau vîntul cu praf, reacționează la diferite alimente, ca fragi, căpșuni etc. Cauzele pot fi multiple: alimentație necorespunzătoare, tulburări digestive, glandulare etc. Medicul este în măsură să stabilească cauzele și să indice tratamentul.

În cazul pielii hipersensibile se va urmări reechilibrarea și protecția ei împotriva factorilor atmosferici.

Dimineața, în loc de apă și săpun pielea va fi tamponată cu un lapte cosmetic, apoi se va aplica sub machiaj o cremă hidratantă protectoare. Seara, pielea va fi curățată cu lapte demachiant gras, fără a freca; demachiantul va fi îndepărtat cu un tampon de vată înmuiat într-o loțiune tonică fără alcool, apoi se va aplica crema de noapte hrănitoare-hidratantă. În cazuri izolate nu este suportată crema de noapte sau nici o cremă. Crema de extract de propolis are efecte regeneratoare asupra pielii, avînd totodată o acțiune calmantă.

82. — Ce măşti sînt destinate tenului hipersensibil?

I. Gelatină 15 g; caolin 15 g; apă 20 ml; balsam de Peru 0,20 g; alcool 2 g; mentol 0,05 g.

Se înmoaie gelatina în apă caldă. Cu mucilagiul obţinut se triturează caolinul. Se adaugă balsamul de Peru şi mentolul dizolvat în alcool.

II. Tărîţe de grîu 10 g; caolin 10 g; miere 5 g; lapte q.s.

Tărîţele se amestecă cu caolinul. Mierea se diluează cu lapte, se amestecă.

III. Cazeină 10 g; vaselină colesterinată 10 g; apă de roze 40 ml.

Cazeina se dizolvă la cald, în apa de roze, apoi se încorporează vaselina colesterinată.

IV. Castraveţi 100 g; caolin q.s.

Se rad castraveţii, se storc, se adaugă caolinul.

83. — Aveţi pielea pistruiată sau pătată?

Pistruii sau *efelidele* nu reprezintă o boală sau simptomul unei boli şi constituie o problemă pentru cei ce le au, deşi cei ce nu le au le găsesc uneori pline de farmec. În unele ţări sînt chiar la modă, fiind considerate a imprima obrazului un aspect copilăresc. Sînt un semn al tinereţii, căci se răresc spre vîrsta de 40 de ani şi sînt aproape absenţi la bătrîni.

Prezenţa efelidelor are un caracter familial şi ereditar, fiind datorate unor tulburări congenitale.

Apar, în general, începînd de la vîrsta de 5 ani la copiii şi adolescenţii blonzi şi roşcaţi, mai rar la persoanele brunete; pot apărea uneori şi la persoanele anemice, limfatice.

Se localizează pe regiunile descoperite: frunte, pomeţi, nas, mai rar pe gît, antebraţe, umeri, iar uneori, după vîrsta de 50 de ani, pe dosul mîinilor.

Se prezintă ca pete mici rotunde, de culoare brună sau mai deschisă, de mărimi variabile.

Apariţia lor este favorizată de lumina soarelui, îndeosebi primăvara şi vara.

84. — Ce tratament este eficace?

Încercările unora de a lua medicamente care să determine dispariţia lor nu ar fi cele mai indicate, date fiind consecinţele ce le pot avea asupra organismului.

Tratamentul lor are mai mult un caracter cosmetic, ajutat de o alimentaţie cu crudităţi, fructe proaspete, conţinînd cantităţi mai mari de vitamine C şi PP.

Aplicarea de măsuri preventive este absolut necesară, ele constînd în purtarea de pălării cu boruri mari şi aplicarea de creme sau loţiuni conţinînd substanţe protectoare şi substanţe care albesc faţa.

Tratamentul propriu-zis implică, în general, aplicarea seara a unor măşti conţinînd iaurt, lapte acidulat, suc de lămîie sau drojdie de bere, în amestec

cu apă oxigenată. Dimineața obrazul va fi spălat cu apă în care am adăugat o lingură de oțet la 1 litru de apă, aplicînd apoi o cremă ecran.

În aplicarea tratamentului trebuie ținut seama de natura tenului și de sensibilitatea acestuia. De aceea nu trebuie început tratamentul înainte de a avea avizul medicului și al cosmeticienei, care vor determina gradul de pigmentație a pielii, luînd totodată în considerare vîrsta pacientului.

Cremele sau loțiunile pentru albire nu se vor aplica în jurul ochilor.

În cursul tratamentului se vor folosi creme nutritive, în special în jurul ochilor.

Tenurilor uscate le sînt indicate cremele, iar celor grase, loțiunile.

Loțiunile și cremele contra pistruilor sînt uneori iritante, în special cele pe bază de săruri de bismut sau mercur, și vor fi folosite numai cu avizul cosmeticienei.

Un rezultat bun se poate obține prin „peeling", realizîndu-se o descuamare a pielii. Trebuie însă luat în considerare faptul că pistruii reapar odată cu expunerea la soare mai puternic, de unde necesitatea măsurilor preventive și folosirea cremelor și loțiunilor protectoare.

85. — Ce produse sînt indicate contra pistruilor și petelor?

Creme

I. Perhidrol 5 g; cold-cremă 25 g.

Perhidrolul se adaugă în cold-cremă, picătură cu picătură. Se prepară cantități mici, deoarece în timp își pierde eficacitatea.

II. Hidrochinonă 5 g; acid salicilic 1 g; camforă 1 g; cold-cremă 30 g.

Pulberile amestecate se triturează cu o parte mică de cremă, apoi se adaugă restul. Se amestecă pînă la omogenizare.

III. Peroxid de magneziu 10 g; acid citric 3 g; lanolină 7 g; vaselină 10 g; ulei de parafină 10 ml; apă 5 ml.

Vaselina și lanolina se topesc pe baie de apă. Peste amestecul de pulberi triturate cu ulei de parafină se toarnă substanțele grase, apoi apa.

IV. Precipitat alb de mercur 2 g; bismut subnitric 2 g; cold-cremă 40 g.

Se triturează pulberile cu o parte din cold-cremă, apoi se adaugă restul de cold-cremă.

V. Perborat de sodiu 15 g; acid citric 5 g; cold-cremă 75 g.

Perboratul și acidul citric se amestecă cu o cantitate mică de cold-cremă, se adaugă apoi restul de cold-cremă.

Loțiuni

I. Acid paraaminosalicilic 10 g; glicerină 5 g; alcool 10 ml; apă 75 ml.

II. Perhidrol 5 g; apă 45 ml.

III. Hidrochinonă 5 g; acid fosforic 1 g; alcool 70° 50 ml; apă distilată 50 ml.

Hidrochinona se dizolvă în alcool, se adaugă acidul fosforic și apa. Se păstrează în sticle colorate.

IV. Sulfat de zinc 0,50 g; acid citric 0,50 g; apă oxigenată 50 ml.

Sulfatul de zinc și acidul citric se dizolvă în puțină apă oxigenată, apoi se adaugă restul de apă oxigenată.

Măşti

I. Perborat de sodiu 5 g; acid citric 1 g; caolin 10 g; apă q.s.
II. Perborat de sodiu 10 g; făină de grîu 40 g; apă cu suc de lămîie q.s.
III. Apă oxigenată 1 lingură; amoniac 1/2 linguriţă; talc q.s.
Aceste măşti nu se vor aplica în jurul ochilor.
IV. Peroxid de magneziu 15 g; oxid de zinc 10 g; talc 25 g; suc de lămîie, amestecat în părţi egale cu apă q.s.
V. Brînză de vaci 2 linguri; gălbenuş de ou 1 bucată; apă oxigenată 1 linguriţă.
VI. Smîntînă 2 linguriţe; suc de lămîie 1 linguriţă; Zeamil 1 linguriţă.
VII. Drojdie de bere 20 g; tărîţe de grîu 1 lingură; suc de lămîie 3 linguri.

Indicăm şi cîteva produse naturale

Fragii. Sub formă de mască, au efect pozitiv în decolorarea pistruilor.
Ghiocelul. Se foloseşte sub formă de suc.
Mesteacănul alb. Din 200 g foi de mesteacăn la 1 litru de apă se prepară o infuzie cu care se loţionează obrazul.
Păpădia. Infuzia, preparată din 80 g flori la 1 litru apă, se foloseşte pentru loţionarea feţei, dimineaţa şi seara.
Pătrunjelul. Frunzele de pătrunjel se macerează 24 de ore în apă sau se face o infuzie (1 legătură de pătrunjel la 250 ml apă). Indicat pentru atenuarea petelor din timpul gravidităţii.
Viţa de vie. Infuzie 5g %, indicată pentru tenurile pătate.

86. — Aveţi pielea presărată cu puncte negre?

Regiunile cu secreţie abundentă prezintă de cele mai multe ori puncte negre, denumite şi *comedoane*. În general, pielea grasă este mai predispusă la apariţia punctelor negre, dar nici pielea uscată nu este exceptată.
Apar în special la pubertate, dar pot apărea şi la persoanele în vîrstă.
Denumirea de puncte de negre se datorează modului lor de formare. La început sebumul se scurge liber la suprafaţa pielii, capătă apoi consistenţa unei paste (ca un filament seboreic), care se oxidează şi se înnegreşte.
Comedonul este alcătuit dintr-un dop de sebum uscat, celule cornoase descuamate şi impurităţi, conţinînd paraziţi şi microbacili.

87. — Care sînt cauzele care determină apariţia punctelor negre?

— Lipsa unei îngrijiri igienice.
— Folosirea incorectă a unor produse cosmetice.
— Acţiuni negative a unor substanţe folosite la prepararea cremelor sau regeneratoarelor pentru păr.
— Alimentaţia necorespunzătoare, care duce la constipaţie, respectiv eliminarea insuficientă a toxinelor.

88. — Cum trebuie îngrijit tenul cu puncte negre?

Seara, obrazul va fi curățat cu un demachiant, periat cu o perie specială înmuiată în apă călduță, apoi în apă rece, și uns cu o cremă contra punctelor negre. Nu vor fi folosite loțiuni puternic astringente, care tăbăcesc pielea și închid porii peste punctele negre foarte profunde. La sfîrșit se recomandă o pulverizare cu o soluție calmantă și cicatrizantă. Ziua se va unge obrazul cu o cremă uscată sau cel mult semigrasă, apoi pudraj cu o pudră conținînd sulf.

Modul de extragere a comedoanelor va fi realizat ținînd seama de natura tenului.

La tipul de ten uscat, porii fiind mici, comedoanele localizate în pori sînt, de asemenea, mici și subțiri, fiind mai dificil de extras.

La tenul gras, unde porii sînt mai dilatați și comedoanele sînt mai vizibile, acestea pot fi extrase cu ușurință. Extragerea comedoanelor se face prin presarea lor între 2 degete (indexurile), operațiune ce va fi precedată de baia de aburi cu mușețel, pentru dilatarea porilor, dezinfectarea mîinilor și învelirea degetelor cu tifon steril. Presarea comedoanelor se începe cu regiunea ochilor, apoi a nasului, frunții, obrajilor, bărbiei, gîtului. În timpul operațiunii, dacă aceasta necesită mai mult timp, pentru a menține porii deschiși în tot timpul extragerii comedoanelor, vom aplica comprese calde, mai ales în cazul tenurilor uscate. Locurile asupra cărora am acționat se dezinfectează cu loțiuni antiseptice și astringente. Apoi vom șterge toată fața cu loțiuni tonice, ape minerale, sucuri de fructe, infuzii sau decocturi de plante pentru tonifiere, stimulare și hidratare a pielii.

Comedoanele pot fi extrase și cu ajutorul unui aparat „tir comedon". Aceasta, în cazul cînd comedoanele sînt mari, vizibile.

În cabinetele cosmetice este folosit pentru extragerea punctelor negre aparatul *Sebaspir*.

Avantajul folosirii acestui aparat este faptul că nu traumatizează țesuturile, ca în cazul unei presiuni manuale prea puternice. Cu ajutorul aparatului respectiv realizăm îndepărtarea reziduurilor de la nivelul pielii și a surplusului de sebum, prin aspirarea acestuia. Tenul este curățat și pregătit pentru masaj, care va activa circulația sanguină și limfatică, asigurînd, în final, o nutriție mai bună a pielii.

Sebaspirul este indicat tenurilor grase, dar nu și tenurilor congestionate, deoarece accentuează congestia.

89. — Ce sînt fumigațiile?

Fumigația este un procedeu cosmetic prin care tenul este expus acțiunii vaporilor de apă (aburi), avînd ca efect o curățire riguroasă a acestuia.

Printre efectele fumigațiilor asupra tenului amintim:

— stratul cornos al pielii se înmoaie și astfel celulele moarte pot fi îndepărtate cu ușurință;

— odată cu transpirația pielii sînt antrenate toate resturile de murdărie și de sebum de la suprafața pielii;

— circulația sanguină este activată;
— porii se dilată și comedoanele pot fi extrase ușor;
— pielea se hidratează.

Baia de aburi este recomandată să fie efectuată o dată la două săptămîni, în cazul unui ten gras, sau la o lună, în cazul tenului uscat, fiind contraindicată în cazul tenurilor atinse de cuperoză.

În prealabil este necesară strîngerea părului cu o bentiță, curățirea obrazului cu un lapte sau o cremă demachiantă, în funcție de natura tenului respectiv, și ungerea pielii din jurul ochilor cu o cremă grasă, deoarece aburul fierbinte poate dăuna pielii din această zonă, care este foarte sensibilă.

Persoanele ai căror ochi se irită cu ușurință își vor confecționa din pînză o pereche de ochelari. În acest scop se croiesc din pînză două bucăți de formă ovală, care se prind apoi cu un șnur subțire, astfel încît să fie acoperiți numai ochii și cît mai puțin restul feței.

După aceste pregătiri, obrazul va fi expus deasupra unui vas cu apă fierbinte, acoperind capul cu un prosop, ca în cazul unei inhalații.

Aburul nu trebuie să fie prea fierbinte, pentru a nu produce iritații, iar distanța față de vas va fi reglată astfel încît obrazul și gîtul să fie învăluite în aburi.

Timpul de expunere poate fi între 5 și 10 minute, în funcție de natura tenului, și este bine să simțim că încep să curgă pe față picături de apă, după care se șterge obrazul cu un tampon din tifon.

În vasul cu apă fierbinte se vor pune diferite plante, în funcție de scopul pe care îl urmărim. Teiul și mușețelul au acțiune decongestivă; pentru tenul gras putem adăuga frunze de hamamelis, pentru tenul uscat, nalbă, soc etc.

În cabinetele de cosmetică există aparate speciale generatoare de vapori de apă.

90. — Cum putem trata un ten acneic?

Afirmația că acneea dispare după căsătorie sau după absolvirea stagiului militar și-a pierdut interesul.

Este adevărat că de această boală suferă adolescenții, reprezentînd pentru aceștia un handicap, un disconfort, în această perioadă cînd li se afirmă personalitatea.

Acneea nu trebuie confundată cu alte neplăceri care apar pe piele, ca spre exemplu:

— coșuri albe, dure, localizate pe pomeți, denumite „milium" sau chisturi de keratină, deseori de origină familială;
— pustule roșii umflate;
— noduli sub piele, care pot persista 3—4 săptămîni;
— cicatrice, care sînt urmarea unor traumatisme provocate de noi înșine.

De obicei zonele atinse de acnee sînt fruntea, partea mediană a obrazului (nasul și bărbia), dar sînt cazuri cînd aceasta se localizează și pe obraji, gît, spate și chiar pe fese.

Afecțiunea poate dura luni sau chiar ani, dar această perioadă poate fi scurtată dacă tratamentele prescrise de medicul dermatolog, atît cel general, cît și cel local, sînt urmate cu strictețe.

După un tratament adecvat, pielea nu rămîne lezată, ci își recapătă aspectul normal. Urmele pe care le vedeți la multe persoane sînt datorate traumatismelor brutale pe care de obicei cel suferind, în dorința de a scăpa de această afecțiune, fără a lua măsuri de asepsie, lezează pielea și se autoinfectează.

În plus, se recomandă ca tratamentul prescris să nu fie întrerupt, chiar dacă a intervenit o ameliorare spectaculară.

91. — Care sînt cauzele care favorizează apariția acneei?

Aceste cauze sînt:

— factorul ereditar — așa-zisa predispoziție genetică —, care joacă un rol deosebit, dar nu decisiv;

— factorul hormonal, care este cel mai important, glanda sebacee fiind foarte sensibilă la fluctuațiile hormonale. La multe femei, înainte de ciclu, se produce un puseu de acnee. Persoanele care obișnuiesc să ia pilule anticoncepționale, care conțin hormoni, sînt deseori candidate la acnee;

— hipersecreția glandelor sebacee, în care caz sebumul se usucă pe piele, se amestecă cu celulele moarte și astupă foliculul, ceea ce duce, în prima fază, la apariția comedoanelor, apoi a acneei;

— tulburările nervoase;

— factorul alimentar. Ideea că trebuie instituit un regim draconic nu este corectă. Este suficient să se suprime din alimentație ciocolata, alcoolul, mezelurile, brînzeturile fermentate, alimentele prăjite, carnea prea grasă;

— factorul solar. Este adevărat că expunerea la soare ameliorează pentru moment acneea. Razele ultraviolete sînt antiseptice, iar cele infraroșii usucă pielea. Dar această ameliorare este efemeră. În adevăr, la întoarcerea din vacanță, constatăm după un timp că boala recidivează. Chiar dacă timp de o lună acneea nu a apărut, se recomandă, preventiv, continuarea tratamentului obișnuit.

Acneea care survine mult după adolescență și la persoane care în perioada pubertății n-au suferit de acest neajuns se poate datora:

— unor medicamente, ca: barbiturice, vitamina B_{12}, produse antiepileptice, hormonale, cortizon etc.;

— unor produse cosmetice, ca de exemplu: aplicarea unei creme prea grase pe un ten seboreic sau chiar uscat.

92. — Cum se explică apariția acneei în cazul folosirii pilulelor anticoncepționale?

Pilulele anticoncepționale conțin 2 hormoni:

— unul estrogen, cu efect binefăcător asupra pielii, și

— un progesteron de sinteză, apropiat de progesteronul natural (căci progesteronul natural nu poate fi luat pe cale bucală, fiind distrus în stomac).

Acest progesteron de sinteză are o activitate analoagă cu cea a testosteronului, acuzat în unele cazuri de apariția acneei.

În aceste cazuri medicul dermatolog și medicul ginecolog vor decide dacă produsul trebuie schimbat sau se va renunța la el.

93. — Sub ce forme clinice se manifestă acneea?

Acneea polimorfă juvenilă (acneea vulgară) este cea mai frecventă formă de acnee și se constată la ambele sexe în epoca pubertății sau în cea premergătoare ei, putînd dura de la 12 la 25 de ani sau mai mult, după care dispare spontan.

Simptomele acestei boli sînt constituite din: comedoane, papule foliculare, papulo-pustule sau pustule foliculare, noduli, mici abcese și cicatrice. Simptomele se asociază variabil între ele și se localizează, de obicei, în regiunile seboreice: față (obraji, frunte, bărbie), umeri, pe spate și piept.

Primele simptome sînt comedoanele, care se prezintă ca mici puncte negricioase, constituite dintr-un dop de sebum și celule cornoase, a căror keratină a fost oxidată. Aceste dopuri se pot extrage ușor prin presiune laterală între două degete sau cu extractorul de comedoane și pot exista ca singura manifestare a bolii *(acneea comedoniană* sau *punctată)*. De obicei, în jurul comedoanelor se produce o reacție congestivă, urmată de apariția a numeroase papule roșii (ridicături), în centrul cărora se dezvoltă ridicături cu puroi, pustule *(acneea pustuloasă)*. Eliminarea puroiului se face împreună cu comedonul, după care se formează o crustă gălbuie-brună și, în final, o cicatrice ușor înfundată.

În alte cazuri apar noduli inflamatori sau mici abcese *(acnee flegmonoasă)*, care supurează prin fistule. Dacă se încearcă evacuarea la început, se elimină un puroi sanguinolent, iar la o presiune mai mare, iese o masă mai consistentă, constituită din sebum.

Printre cauzele care favorizează apariția acneei juvenile cităm: predispoziția genetică, care face să se moștenească terenul seboreic, baza de plecare a acestei boli; această predispoziție este probată de apariția acneei la gemeni sau la mai mulți membri de familie; factorul hormonal și mai ales dezechilibrul care se produce în raportul androgeni-estrogeni; flora microbiană, formată din bacili care se găsesc aproape totdeauna în comedoane și pustule. Acești bacili eliberează o enzimă, care pune în libertate acizi grași liberi din trigliceridele care intră în compoziția sebumului; acizii grași liberi proveniți din sebum irită foliculii pilo-sebacei și determină apariția hiperkeratozei și a proceselor inflamatorii din acnee.

Tulburările nervoase, ca stările emoționale, surmenajul de exemplu, în perioada examenelor, prin lipsa de mișcare, aer curat și somn, predispun la congestie facială, tulburările de ciclu, tulburările gastrointestinale și alimentare, ca de exemplu colita de fermentație, constipația cronică, excesul de dulciuri, grăsimile și condimentele, sînt tot atîtea cauze care pot duce la apariția acneei.

Acneea conglobată este o formă mai rar întîlnită, de aspect polimorf, care apare mai ales la adulții tineri de sex masculin.

Ca și în acneea vulgară, leziunile constau în papule, papulo-pustule foliculare, comedoane și mai ales supurații superficiale și profunde și numeroase chisturi sebacee de diferite mărimi. Supurațiile se deschid prin orificii mici, de multe ori la distanță de focar, și în final apar cicatrice inestetice. Leziunile se localizează pe față, ceafă, axile, trunchi, fese și evoluează ani de zile.

Acneea necrotică este denumită astfel deoarece papulele foliculare au în centru o pustulă care este urmată de apariția unei cruste brună sau brun-negricioasă, înconjurată de un inel inflamator. Leziunile au sediul pe frunte, la marginea părului și pe tîmple. Evoluția lor este cronică și urmată de mici cicatrice. Atinge de obicei bărbații în vîrstă de 30—40 de ani.

Acneea hipertrofică (rinofima) apare la bărbații în vîrstă, care în antecedente au suferit de o formă de acnee (mai ales rozacee), și se localizează la nivelul nasului.

Nasul este deformat, își mărește volumul, putînd ajunge cît o portocală, de culoare roșie-violacee, presărat cu papulo-pustule, dilatări de vase, vase vizibile, ca niște dungi roșii subțiri. Suprafața pielii prezintă numeroși pori dilatați, din care ies mari cantități de sebum.

Acneea cheloidiană este mai degrabă o foliculită cronică decît o acnee propriu-zisă, cu localizare la nivelul cefei, care apare la bărbații de 40-50 de ani, bine nutriți, adesea obezi.

Acneea medicamentoasă și profesională este produsă de unele substanțe chimice și medicamentoase.

Dintre medicamente cităm: gudroanele (de exemplu, *oleum cadini*), iodurile, bromurile și cortizonul.

Factorii profesionali care cauzează cel mai frecvent acneea sînt hidrocarburile, vaselinele tehnice și uleiurile *(acneea oleică)*. În aceste cazuri leziunile se localizează la nivelul regiunilor care au fost în contact cu substanțele respective (antebrațe, coapse — dacă salopeta a fost impregnată de ulei — ceafă, față etc.).

Acneea rozacee este o afecțiune localizată pe pomeți, frunte, între sprîncene, nas și bărbie, care atinge mai ales sexul feminin către menopauză (45—50 de ani); au existat totuși cazuri de îmbolnăviri și la vîrste mai tinere. În general, este vorba de persoane care au suferit de seboreea feței.

La început apare o roșeață difuză (eritroză), trecătoare și recidivantă, apoi permanentă (rozacee), care se complică cu timpul cu cuperoză, avînd aspectul unor fine arborizații vasculare. Pe acest fond, la care se asociază adesea seboreea și keratoza (scuame), apar papulo-pustule, însă niciodată comedoane, ceea ce diferențiază acneea rozacee de acneea vulgară.

La apariția și întreținerea acestei boli contribuie o serie de factori: emoțiile, teama, suferințele gastrointestinale cronice (gastrite hipoacide, constipație, colite), abateri de la regimul alimentar (alcool, condimente, sosuri, mezeluri), mîncatul foarte rapid, tulburări hormonale (congestii premenstruale, bufeurile menopauzei sau afecțiuni tiroidiene).

94. — În cazul tenului acneic ce tratamente sînt indicate?

Dacă apare acneea este bine să ne adresăm medicului dermatolog și să continuăm tratamentul sub îngrijirea unei specialiste cosmeticiene.

Medicul este în măsură să stavilească gravitatea infecției microbiene, comportamentul pielii la factorii externi și reacția față de produsele folosite.

Marea varietate de cauze a acestei boli ne îndreptățește să recomandăm atît un tratament general intern prescris de medicul dermatolog, cît și tratamentul extern local, care poate fi început de către medic și completat apoi într-un cabinet cosmetic.

Vom insista în cele ce urmează asupra felului în care ne putem îngriji acasă un ten acneic.

Cea mai mare atenție trebuie să o acordăm igienei riguroase și zilnice a obrazului.

Astfel, dimineața și seara ne vom spăla obrazul cu un săpun acid sau cu sulf. Prosopul trebuie schimbat zilnic sau se pot folosi șervețele de hîrtie, care se aruncă după fiecare întrebuințare.

După spălarea cu apă sau săpun se va șterge obrazul cu o loțiune antiseptică.

În timpul zilei fața va fi protejată cu o cremă de zi pentru tenul gras, peste care se aplică un strat subțire de pudră. Este foarte bine dacă pudra conține sulf 1%.

Fondul de ten nu este indicat, deoarece astupă porii.

O dată pe săptămînă se vor stoarce punctele negre, această operație făcîndu-se după o baie de aburi, care dilată porii, ceea ce ușurează stoarcerea or.

Dacă această operație o efectuăm acasă, se procedează în felul următor:

— se leagă părul cu o basma;

— se curăță perfect obrazul cu un demachiant;

— se ung cu o cremă grasă porțiunile din jurul ochilor, pentru evitarea iritării acestora și ridarea pleoapelor;

— într-un vas cu apă clocotită adăugăm un pumn de mușețel, acoperim capul cu un prosop și expunem fața la aburi, timp de 8-10 minute. Prin aceasta realizăm o înmuiere a pielii.

Dacă avem puncte negre greu de stors, pentru a nu leza pielea, este bine să apelăm la o cosmeticiană, care folosește aparate electrice speciale în acest scop.

O dată sau de două ori pe săptămînă putem aplica o cremă care conține sulf.

Se vor respecta orele de masă și, ca indicații generale, regimul alimentar va fi cel vegetarian, bogat în vitamine.

De asemenea, va fi combătută constipația.

În cele ce urmează indicăm o serie de formule de loțiuni, creme, măști destinate tratamentului local al acneei.

95. — Ce creme, loțiuni, măști sînt indicate pentru tenul acneic?

Creme

I. Sulf precipitat 5 g, acid salicilic 1 g, camfor 1 g, oxid de zinc 5 g, cold-cremă 40 g.

II. Ihtiol 0,50 g, rezorcină 0,50 g, sulf precipitat 1 g, oxid de zinc 2 g, talc 2 g, cold-cremă 10 g.

Loțiuni

I. Sulf precipitat 5 g, alcool camforat 5 g, apă distilată 100 ml.

II. Sulf precipitat 6 g, rezorcină 0,50 g, alcool 43 g, camfor 1 g, apă de roze 50 ml.

Măști

I. *Masca de drojdie de bere:* 25 g drojdie de bere proaspătă se amestecă cu 1 lingură de glicerină și caolin, pînă se formează o pastă.

II. *Masca de ihtiol:* 0,50 g ihtiol se amestecă cu 15 ml infuzie de mușețel și caolin, pînă se obține o pastă.

III. *Masca de portocală:* sucul unei jumătăți de portocală se amestecă cu 20 de picături vitamina F și caolin.

96. — Ce rol au plantele?

Un rol deosebit în tratamentul acneei îl au și plantele care, folosite cu perseverență și răbdare, pot ameliora boala.

Brusturele (ciulin, lipan). După macerarea rădăcinii de brusture timp de 24 ore (50 g la 500 ml apă), se mai fierbe 10 minute, apoi se filtrează. Se beau zilnic 2-3 ceșcuțe, timp de 15 zile.

Fasolea. Dintr-o lingură teci și 250 ml apă se prepară un decoct, care se folosește sub formă de comprese.

Frasinul. Din 10 g coajă și 1 litru apă se prepară un decoct, cu care se șterge fața dimineața și seara. Are acțiune astringentă.

Hameiul (himel, mămăligă). Infuzia 5 g% are acțiune antiseptică, fiind indicată sub formă de comprese.

Levănțica. Infuzie 5g%, sub formă de comprese.

Mugurii de plop. Se prepară o infuzie dintr-o linguriță de muguri zdrobiți, la 250 ml apă, cu care se fac loționări sau se aplică cataplasme.

Cicoarea. Infuzia se prepară din 30 g la 1 000 ml apă și se folosește sub formă de cataplasme și loționări.

Florile de gălbenele se folosesc sub formă de infuzie — 20 g la 1 000 ml apă, cu care se fac loționări și se aplică comprese. Din aceste flori se poate prepara un macerat (20 g flori la 100 ml alcool), timp de 8 zile. Din această tinctură se dizolvă 10 ml în apă distilată. Se folosește, de asemenea, sub formă de comprese.

Trei frați pătați. Indicat sub formă de ceaiuri băute de 3 ori pe zi.

Sucul de varză. Se vor face zilnic loționări.

Sucul de roșii sau *felii de roșii* cu care se va loționa sau tampona obrazul.

Alifia de propolis 20% este de asemenea recomandată în cazul tenurilor acneice.

Am considerat a ne opri mai mult asupra problemelor ce se pun în cazul acneei, în ideea cunoașterii acestei afecțiuni, care obsedează multe persoane

și care, prin tratament corespunzător, poate fi vindecată. În institutele și cabinetele cosmetice se practică metode și mijloace de tratare a afecțiunii și doar formele severe impun un tratament medicamentos. Ceea ce este absolut necesar — în orice formă a acneei — este întreținerea pielii într-o stare perfectă de curățenie.

97. — Ce caracteristici prezintă pielea senilă?

Pielea senilă debutează printr-o uscăciune excesivă, urmată de apariția ridurilor, bărbiei duble, edeme, în special la ochi etc. Procesul de îmbătrînire este în funcție de bagajul genetic al fiecăruia, dar nu înseamnă că nu pot fi luate unele măsuri preventive pentru ca acest proces să fie întîrziat cît mai mult posibil.

98. — Ce tratamente sînt indicate pentru pielea senilă?

Tratamentul urmărește întîrzierea instalării semnelor senilității prin îmbunătățirea circulației sanguine, hidratarea, revitalizarea și tonifierea țesutului cutanat.

Transformările pe care le suferă pielea în acest stadiu cuprind și straturile profunde. Mușchii își pierd tonicitatea, epidermul se îngroașă sau se subțiază, fibrele țesutului conjunctiv al dermului își pierd din elasticitate, porii se dilată. Pot apărea veruci seboreice, pete izolate, pielea se pigmentează neuniform, mai întîi pe brațe, mîini, apoi pe față, se schimbă culoarea și catifelarea pielii, apare păr de prisos, iar ridurile se adîncesc mereu.

La început se observă o uscăciune excesivă a pielii, datorită lenevirii glandelor sebacee și sudoripare, încep să apară de timpuriu ridurile, ca o consecință a pierderii elasticității și tonicității pielii. Acest fenomen se constată prinzînd pielea între două degete și apoi, dîndu-i drumul, vom vedea că își revine cu multă greutate la starea inițială. Cu cît durata de revenire este mai mare, cu atît conținutul în lichid al pielii este mai mic și deci îmbătrînirea biologică mai avansată. Se produc acumulări patologice ale apei în țesuturi, apare așa-numitul edem, în special la ochi, sub formă de pungi.

Seara curățirea se va face cu un lapte demachiant, fără a folosi apa și săpunul, după care se șterge fața cu o infuzie de plante sau se face o pulverizare. Se aplică apoi o cremă antirid, care se poate menține pe față și noaptea.

Dimineața se vor aplica comprese cu infuzie tonică, apoi masaj cu pulpă de fructe, pentru hrănirea și hidratarea pielii, aplicarea unei creme hidratante, la sfîrșit un machiaj discret, pentru a nu scoate în evidență ridurile.

Cremele folosite vor fi cele conținînd substanțe care să stimuleze vitalitatea pielii, să permită regenerarea celulelor, să păstreze umiditatea pielii și să stimuleze funcțiile glandelor sebacee; să conțină vitamine, lăptișor de matcă, fitohormoni, extracte embrionare, placentare etc. Circulația sanguină va fi intensificată prin masaj și gimnastică facială.

99. — Ce măşti sînt indicate pentru tenul senil?

I. Gălbenuş de ou 1 bucată; lăptişor de matcă 0,10 g.
După îndepărtarea măştii, se aplică pentru 5 minute o compresă caldă, urmată de una rece.

II. Ceară 10 g; miere 10 g; suc de bulbi de ceapă 10 g; suc de bulbi de crin 10 g.
Ceara se topeşte pe baia de apă cu mierea. Se adaugă sucurile.

III. Cartofi 100 g; gălbenuş de ou 1 bucată; lapte q.s.
Se freacă cartoful cu gălbenuşul de ou şi se adaugă puţin lapte, pînă la obţinerea unei paste omogene.

100. — Aveţi tenul cuperozic?

Cuperoza este o imperfecţiune a pielii, de origine vasculară. Apare pe faţă, datorită unei dilatări permanente a vaselor sanguine superficiale, circulaţia sanguină nefiind bine echilibrată, respectiv, dilatarea şi contractarea vaselor sanguine nu se efectuează normal.

Cuperoza poate apărea la toate tipurile de ten.

Copiii nu suferă de acest neajuns. Ea apare de obicei după pubertate şi îndeosebi între 30—50 de ani şi dispare apoi cu vîrsta. Cele mai afectate de cuperoză sînt femeile.

Roşeaţa spontană, denumită medical *eritroză*, caracteristică în special persoanelor emotive, constituie mai mult o predispoziţie. În schimb, această roşeaţă se poate instala pe o perioadă mai lungă, datorită unor cauze observate prin experienţă, dar neelucidate ştiinţific. Cert este însă că există atît metode curative, cît şi preventive.

Fenomenul a fost observat ca apărînd după o masă abundentă, cînd contracţiile stomacului determină o dilatare a vaselor sanguine ale pielii. Acest aspect nu constituie o cauză majoră a apariţiei cuperozei, dar îndrumă pe cei predispuşi a o contracta să aibă grija unei bune igiene alimentare, o bună masticaţie şi respectarea de mici pauze între felurile de mîncare.

Cuperoza — această dilatare a capilarelor superficiale — apare pe piele ca o reţea care afectează îndeosebi pomeţii, aripile nasului şi fruntea.

101. — Cum putem preveni şi trata cuperoza?

Preventiv:

— evitarea schimbărilor bruşte de temperatură, căldura prea mare sau frigul prea puternic. La frig, ca şi la soare, se impune protejarea obrazului cu creme sau loţiuni conţinînd substanţe ecran;

— evitarea alimentelor prea condimentate şi a băuturilor excitante;

— în condiţiile de expunere la soare, de protejat obrazul, mai ales cînd cuperoza e deja instalată şi poate să se accentueze.

Curativ:

— *dimineața*, fața va fi spălată cu apă la temperatura camerei, fără a folosi săpunul sau vreo loțiune alcoolizată;

— *seara*, după demachiere, tamponarea obrazului cu loțiuni tonice, reconfortante, dar nealcoolizate;

— comprese cu infuzie de mușețel sau macerat de nalbă, dacă am efectuat o activitate în aer liber.

Se aplică crema și se efectuează masajul prin ciupituri. Pielea se prinde între degetul arătător și degetul mare. Aplicarea de dușuri filiforme.

La plajă, folosirea cremelor ecran, iar după plajă pielea să fie curățată cu lapte demachiant, aplicînd apoi o cremă grasă hrănitoare sau o mască hidratantă.

Aplicarea de creme ziua, ca bază sub machiaj, iar noaptea o cremă adecvată tipului de ten și stadiului afecțiunii.

Tratamentele medicale urmăresc restabilirea echilibrului între contractarea și dilatarea vaselor. E folosită zăpada carbonică. Dar în cuperoza ușoară sau pentru a preveni apariția cuperozei, trecerea rapidă pe față a unui cub de gheață poate ameliora acest echilibru. Desigur, medicul poate stabili și altă medicație, în funcție de starea fiziologică generală a pacientului, indicînd, după caz, un anumit tratament antialergic sau endocrin.

În cazul unei cuperoze deja instalate, medicul dermatolog poate încerca aplicarea mai multor tratamente, care pot conduce la rezultate bune: *peeling*-ul, zăpada carbonică, electrocoagularea.

Masajul obrazului se va efectua mai rar, cu mișcări ușoare. Indicate sînt și compresele cu infuzii florale, mușețel, tei, lăptuci sau cu o loțiune care conține extract de hamamelis.

102. — Ce produse sînt folosite în tratamentul cuperozei?

Creme

I. Lanolină 5 g; soluție adrenalină 10 picături; extract fluid de hamamelis 30 g.

II. Ihtiol 0,30 g; oxid de zinc 5 g; lanolină 5 g; vaselină 10 g; tinctură hamamelis 20 picături; tinctură hidrastis 20 picături.

Loțiuni

I. Rosmarin 20 g; apă 1 litru.

Sub formă de infuzie se loționează fața.

II. Flori și frunze de nalbă 1 lingură; apă 100 ml.

Se prepară o infuzie. Se pot aplica și comprese.

III. Nufăr alb 4 flori; apă 1 litru.

Se fierb florile în apă, timp de 10 minute. Se filtrează. Loționări eficace numai în faza incipientă a cuperozei.

IV. Rădăcină de nalbă 50 g; apă 1 litru.

Se fierbe rădăcina, timp de 10 minute. Se strecoară.

Pudre

I. Caolin 10 g; carbonat de calciu pp. 10 g.; stearat de zinc 5 g; oxid de zinc 5 g; talc 70 g.

II. Stearat de zinc 5 g; caolin 20 g; amidon de orez 10 g; oxid de zinc 10 g; talc 60 g.

103. — Ce tipuri de piele se mai pot distinge?

Pielea cașectică, avînd funcțiile diminuate, chiar atrofiate, hrănirea pielii fiind insuficientă. Pielea apare subțire, uscată, lipsită de elasticitate, palidă, cu aspect de pergament.

Tratamentul pielii cașectice urmărește hrănirea și tonifierea, fiind recomandată îngrijirea de către o cosmeticiană.

Dimineața, obrazul va fi îngrijit ca cel cu pielea uscată.

Seara, demachierea se va face cu un lapte pentru tenul uscat. Hidratarea și tonifierea pielii cu infuzie tonică. Masaje zilnice cu o cremă grasă hidratantă, măști cu pulpe de fructe.

Pielea pletorcică este foarte grasă, deshidratată, seboreică, cu porii dilatați și cuperoză difuză, cu tendință la acnee. Corespunde temperamentelor colerice, dar poate fi și rezultatul unor tulburări de metabolism. Este permanent congestionată sau se congestionează la cel mai mic efort. Are o pilozitate crescută. Necesită consultul medicului, pentru stabilirea unui regim corespunzător.

Pielea pletoreică va fi îngrijită ca cea grasă, prin curățire profundă și complexă. Se recomandă ca îngrijirea să fie făcută de cosmeticiană. O atenție deosebită trebuie acordată regimului alimentar, evitîndu-se excesul de proteine, grăsimi și dulciuri.

104. — Cum putem realiza depilarea părului de pe față?

Unele persoane prezintă o pilozitate mare la nivelul mustăților, în zonele submentoniere, preauriculare, la tîmple sau au o frunte îngustă, ceea ce este de natură să provoace diferite complexe.

Părul poate fi îndepărtat prin depilare, dar această operațiune este greu să fie efectuată de persoana în cauză, cel mai indicat fiind recurgerea la o specialistă.

Mustața poate fi depilată după ce locul respectiv a fost bine curățat și dezinfectat. Se testează temperatura cerii, apoi se aplică o fîșie îngustă, pornind din zona mediană spre comisura buzei. Se smulge invers de cum a fost aplicată, dar cu mare dexteritate, deoarece altfel este foarte dureros. În momentul în care mîna dreaptă smulge, cu cea stîngă susținem mușchiul orbicular al buzelor. S-ar putea ca în șanțul nazolabial firele de păr să fie orientate de sub nas spre buze, fiind nevoie de a mai aplica o fîșie pe această zonă. Se dezinfectează, se pudrează. La unele persoane poate surveni, după depilare, o foliculită, care însă dispare, cu comprese cu mușețel, în circa două zile (fig. 7 a). Depilarea poate fi făcută și electric (fig. 7 b-c).

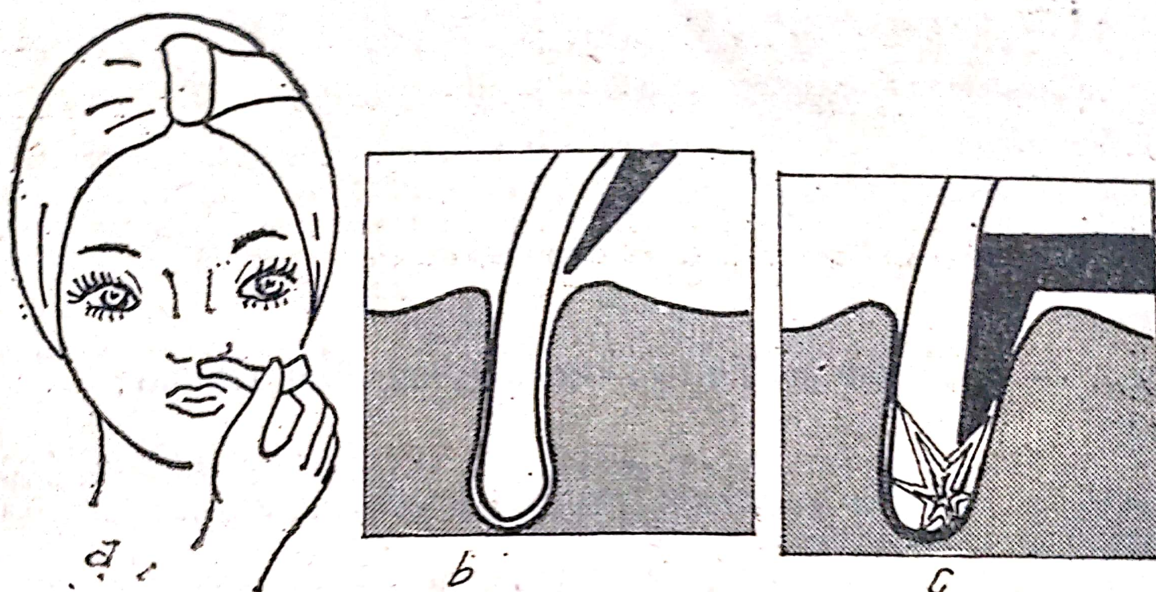


Fig. 7. — Depilarea mustăților: a) cu depilator pe bază de rășini; b—c) depilare electrică

Pe regiunea mentonieră și regiunea submentonieră, după dezinfecția acestor locuri, se vor aplica fîșii începînd din mijlocul bărbiei în spre urechi, apoi mai jos, spre gît, avînd grijă să nu atingem glanda tiroidă (fig. 8).

În general părul în aceste regiuni crește în diferite sensuri, fiind necesare mai multe aplicații, ceea ce ar fi bine să se facă la intervale de cîteva zile, pentru că pielea se sensibilizează și a doua aplicare devine și mai dureroasă. Dacă totuși pielea s-a iritat ușor, se recomandă după dezinfectare aplicarea de comprese calmante.

Regiunea preauriculară poate fi depilată luînd aceleași măsuri, cu condiția ca pielea să fie sănătoasă, fără acnee, cuperoză, negi cu păr (de care vă sfătuiesc să nu vă atingeți; cel mult tăiați firele de păr cu foarfeca) (fig. 9).

Fruntea poate fi depilată, dar în prealabil părul va fi tuns, pentru a pregăti zona pe care dorim s-o descoperim. Se fac mai multe aplicații, dată fiind pilozitatea mare (fig. 10).



Fig. 8. — Depilarea regiunii mentoniere.



Fig. 9 — Depilarea regiunii preauriculare.



Fig. 10. — Depilarea frunții.

În institutele cosmetice toate aceste operațiuni de depilare sînt urmate de o ședință de 2 minute cu electrodul plat al Electrodermului, pentru a se evita apariția unor elemente de foliculită. În locul pudrei obișnuite se poate folosi o pudră sulfamidată.

În concluzie, este foarte important ca ceara să aibă o temperatură moderată, pentru a nu provoca arsuri, dar destul de caldă, pentru a prinde firele de păr, să fie perfect curată, fără fire de păr în ea, să se dezinfecteze locurile respective înainte și după depilare, existînd pericolul de infecție.

105. — Ce rol are periajul cosmetic în îngrijirea tenului?

În cadrul îngrijirii tenului este practicat și periajul cosmetic. În acest scop avem nevoie de o periuță de formă ovală, cu păr moale, păstrată numai pentru această destinație.

Periajul diferă în funcție de natura tenului. Dacă avem tenul normal sau uscat muiem peria în apă, de preferat în apă de roze sau infuzie de mușețel, și efectuăm mișcări circulare timp de 2 minute, apăsînd ușor, apoi aplicăm o cremă nutritivă.

Periajul la acest tip de ten se recomandă să fie practicat o dată pe săptămînă.

Pentru tenul gras se va efectua de 2 ori pe săptămînă, timp de 3—5 minute. În acest caz, peria va fi înmuiată în apă călduță, trecînd-o pe tot obrazul și apăsînd mai insistent. Înainte de periaj se va aplica o cremă de zi pe bază de stearați. La sfîrșit, se spală obrazul cu apă călduță, clătind apoi cu apă rece.

106. — Cunoașteți binefacerile naturii în serviciul frumuseții?

Sînt multe femei care obișnuiesc să-și șteargă fața cu rondele de castravete, să-și spele părul cu gălbenuș de ou ori să-și aplice o mască de fructe, așa cum poate procedau și generațiile trecute. Acest obicei se datorează nu numai dorinței de înfrumusețare ci, mai ales, faptului că efectul binefăcător asupra pielii al unora din produsele naturale este recunoscut. Dealtfel, în ultimul timp a luat o mare amploare folosirea uleiurilor esențiale și uleiurilor vegetale, a soluțiilor tonice din plante. Este firesc să amintim și de binefacerile legumelor și fructelor proaspete, folosite sub formă de măști sau încorporate în creme. Nu putem omite nici derivatele de lapte, mierea de albine folosită ca atare sau diverse extrase din aceasta etc.

107. — Ce sînt uleiurile esențiale?

Literatura de specialitate descrie 400 de astfel de uleiuri, din care se folosesc circa 50. Se obțin prin procedee complexe de distilare, pentru a extrage principiile active din plante. Sînt folosite pentru acțiunea lor spe-

cifică asupra pielii (calmantă, stimulatoare, tonică, cicatrizantă etc.) sau pentru parfumarea produselor cosmetice.

Unele dintre aceste uleiuri au și proprietăți antiseptice și antimicrobiene, ca de exemplu: punînd o picătură de extract de mușcată pe o sugativă și mirosind-o în mod repetat putem preveni un guturai sau o gripă. Uleiurile de eucalipt, lavandă, cimbrișor, lămîie sînt recunoscute pentru proprietățile lor antiinfecțioase.

Aceste uleiuri au avantajul de a fi absorbite de către membranele celulare. Ele normalizează respirația și metabolismul celular, oxidează deșeurile cutanate, ceea ce contribuie la ameliorarea aspectului tenului.

Dar aceste uleiuri nu se folosesc ca atare, ele fiind, sub formă concentrată, iritante pentru piele. De aceea este necesar să fie diluate în uleiuri vegetale, care formează baza.

Recomandate sînt și amestecurile de uleiuri esențiale, în funcție de efectul pe care-l urmărim.

108. — Ce sînt uleiurile vegetale?

Sînt corpuri grase obținute din plante prin presare. Fiind foarte hidratante se folosesc pentru combaterea uscăciunii pielii, dînd rezultate și în cazul tenului deshidratat.

Dintre aceste uleiuri o amploare mare a luat *uleiul de avocado*, foarte activ în cazul tenului deshidratat. Se poate folosi și în tratamentul părului uscat. Intră în compoziția multor produse cosmetice. Asociat cu uleiul de germeni de grîu este folosit la fabricarea produselor destinate îngrijirii corpului.

Uleiul de levănțică este bogat în vitamina F, reface membranele celulare, intrînd în compoziția multor produse cosmetice.

Uleiul de morcovi conține vitaminele A, E și F, indicate în cazul pielii uscate, care se descuamează. Dacă facem imprudența de a ne expune la soare, pielea capătă o ușoară tentă roșietică. Ne protejează tenul împotriva razelor ultraviolete.

Uleiul de soia se poate folosi în tratamentul tenului uscat, dar cu rezultate mai modeste.

Uleiul de cocos se folosește mult la prepararea produselor pentru bronzare, fiind foarte hidratant și neconținînd filtre solare. Se poate folosi și pentru tratamentul părului uscat.

Uleiul de arahide este recunoscut pentru proprietățile sale în tratamentul uscăciunii părului, mai ales în cazul unui păr traumatizat de decolorări sau permanente repetate des. Se aplică sub formă de cataplasme, care se păstrează 3—4 ore, capul fiind înfășurat într-un prosop cald, după care se spală părul.

De obicei uleiurile vegetale se asociază cu uleiurile esențiale, ca spre exemplu cu cel de busuioc, de bergamot, de mușețel sălbatic, de mușcată, de lavandă, de mentă, de salvie etc.

109. — Cum se folosesc aceste uleiuri?

Pe un obraz perfect curățat se aplică mai întîi o compresă umedă, caldă, apoi se întinde pe piele uleiul vegetal și se masează ușor prin mișcări de mîngîiere, circulare, timp de 10—15 minute.

Produsele bazate pe fructe, legume, plante le puteți prepara singure acasă, dar trebuie să acordați atenție la conservarea lor, deoarece au efectul limitat. Un lapte cosmetic se poate conserva cel mult 6—8 zile, iar o cremă, 3—4 săptămîni. Neconținînd conservanți se recomandă să fie preparate mai des, în cantități mici și să fie păstrate la frigider, în borcane de porțelan.

Pentru preparare sînt necesare vase emailate, ibrice gradate și linguri de lemn.

Plantele și tincturile vor fi ținute în loc uscat, ferit de lumină, iar uleiurile, la rece.

110. — Cum putem determina practic o cantitate de plante?

Întrucît nu avem întotdeauna la dispoziție balanțe farmaceutice, vom pune plantele uscate, mărunțite, în linguriță, care cuprinde o anumită cantitate, ca spre exemplu:

— o linguriță plină cu frunze conține 2—3 g;
— o linguriță plină cu flori conține 3—4 g;
— o linguriță plină cu rădăcini și rizoame conține 5—7 g;
— o linguriță plină cu coji conține 6—7 g;
— o linguriță plină cu fructe conține 5—6 g;
— o linguriță plină cu părți aeriene ale plantelor conține 4—5 g;
— o mînă de flori conține 20—30 g;
— o mînă de semințe conține 50 g.

111. — Cum vă puteți prepara în mod corect o infuzie, un decoct, un macerat, o tinctură etc.?

Aceste operațiuni farmaceutice le putem efectua acasă, cu respectarea anumitor reguli și utilizînd vase corespunzătoare de porțelan sau emailate.

Infuzia se prepară punînd planta mărunțită într-un vas peste care se toarnă apa fiartă, se acoperă vasul și se ține astfel 15—20 de minute, apoi se strecoară prin tifon sau vată.

Alt procedeu: se pune planta peste apa în fierbere, se stinge focul, se acoperă vasul și se lasă planta în contact cu apa timp de 15—20 de minute. Infuzia se prepară în general din flori, frunze, ierburi și unele rădăcini. Cantitatea de plantă folosită — dacă nu există alte indicații — este de 5—6 g la %.

Decoctul se prepară din rădăcini, rizomi, scoarțe, unele frunze groase și fructe.

Planta mărunțită se pune peste apa în fierbere și se continuă fierberea timp de 20—30 de minute, apoi se filtrează imediat. Dacă apa a scăzut mult,

completăm cu apă, la cantitatea dorită. Se poate prepara și punînd planta în apă rece; se lasă să fiarbă 20—30 de minute și apoi se strecoară.

Cantitățile de plantă sînt aceleași ca și pentru infuzii.

Maceratele se obțin punînd planta în contact cu apa (fiartă și răcită) timp de 30 de minute. În unele cazuri macerarea plantei durează 24 de ore. Macerarea o folosim pentru plantele ale căror principii active se dizolvă la rece, ca: semințe de in, flori de nalbă etc., de la care extragem mucilagiile.

Digestia se prepară la cald, la 50—60°C.

Planta mărunțită se pune într-un vas și peste ea se toarnă uleiul vegetal (floarea-soarelui). Vasul îl punem pe baia de apă și îl ținem la foc timp de 2 ore, amestecînd din cînd în cînd. Lăsăm să se răcească, apoi strecurăm uleiul în care se găsesc principii active din plantă. Produsul îl punem în sticluțe bine astupate și-l păstrăm la loc răcoros. Putem prepara astfel uleiul de levănțică (din florile de levănțică), uleiul de roze (din florile proaspete de trandafir) etc.

Baia de apă o folosim atunci cînd punerea vasului cu substanțe direct la acțiunea focului ar putea dăuna produsului. În acest caz, vasul cu substanțe se pune într-un alt vas cu apă, care este supus direct acțiunii focului.

Folosind baia de apă putem efectua operațiunea de digestie pentru prepararea uleiurilor din plante.

Tincturile. Plantele mărunțite se pun la macerat cu alcool diluat de 70°. Cantitatea de plante folosită este, în general, de 20%. Se lasă la macerat 7 zile, amestecînd din cînd în cînd, apoi se strecoară și se trece prin hîrtie de filtru.

Plantele proaspete fiind mai active, pentru infuzii sau decocturi vom folosi o cantitate mai mică decît aceea pe care o folosim la plante uscate.

De la plante se pot folosi florile, frunzele, rădăcinile proaspete sau uscate, dar eficacitatea lor depinde de modul de recoltare, felul cum le uscăm și cum le păstrăm. Se va evita păstrarea în cutii de plastic care, după unele păreri, ar avea o acțiune negativă asupra lor, în sensul că ar altera sau ar diminua proprietățile.

Folosirea plantelor la prepararea ceaiurilor pe care le bem în mod regulat ajută la eliminarea toxinelor din organism, avînd acțiune depurativă, laxativă, diuretică etc., ceea ce contribuie indirect, în mod favorabil, la aspectul tenului.

112. — Cum folosim legumele și fructele?

În cosmetică sînt folosite în special sucurile de legume și fructe obținute prin presare sau în aparate speciale.

Dar nu putem trece cu vederea rolul lor în alimentație, care indirect ajută la menținerea unui ten sănătos.

Legumele sînt alimente indispensabile organismului, întrucît, printre altele, celuloza și pectina din ele ajută digestia, iar mineralele furnizează elementele necesare oaselor, creierului, sistemului nervos. Ca și fructele proaspete, ele conțin acizi organici, care excită secreția gastrică intestinală, mărind pofta de mîncare. Conțin 90—95% apă, deci puține substanțe energetice, astfel că, într-un regim de slăbire, pot fi folosite în cantități mai mari. Legumele crude aduc o contribuție calorică de 15—30 calorii la 100 g de

produs. Cu cît leguma este mai colorată, conținutul în vitamine este mai bogat. Legumele crude conțin în special vitamina C.

Toate legumele pot fi consumate crude. O legumă crudă, culeasă proaspăt se recomandă să fie folosită imediat, deoarece oxigenul din aer reduce simțitor conținutul în vitamină.

Prin folosirea lor pot fi vindecate numeroase boli. Conțin multă apă, în care sînt dizolvate substanțe minerale, organice și anorganice, ca de exemplu: calciu, pectină, care are o acțiune laxativă; semințele fructelor conțin grăsimi și uleiuri, avînd deci acțiune diuretică.

Legumele și fructele nu acoperă nevoile energetice totale ale organismului. Ele dau calorii puține, putînd fi astfel consumate în cantități mari, dau sațietate, fără a ne supraalimenta, dar, de regulă, trebuie să constituie numai o parte din alimentație. Legumele și fructele pot fi folosite cu succes și în tratamentele cosmetice, prezentînd avantajul efectuării acestor tratamente la domiciliu, ceea ce produce economie de timp și de bani.

113. — Laptele și derivatele sale sînt apreciate în cosmetică?

Laptele și derivatele sale, datorită acțiunii emoliente și calmante, sînt folosite pentru tenurile uscate, ofilite, ușor iritabile. Unele derivate de lapte (iaurtul, laptele acidofil, laptele bătut) le putem folosi și în cazul tenurilor grase, pentru a crește aciditatea pielii.

Indicăm unele formule în care sînt folosite produsele lactate:

I. 2 linguri brînză de vaci; 1 gălbenuș de ou; 10 picături apă oxigenată.

Se amestecă brînza pînă se obține o pastă, se adaugă gălbenușul de ou și apa oxigenată și se amestecă pînă la omogenizare.

Produsul obținut se aplică pe față și pe gît, timp de 10—15 minute; se îndepărtează cu apă călduță, apoi rece. Indicat tenului pătat și pistruiat.

II. 2 linguri brînză de vaci; 2 linguri miere de albine.

Pasta rezultată prin amestecare este indicată tenului ridat, sensibil, lipsit de suplețe.

III. 50 g brînză de vaci; 1 gălbenuș de ou; 1 lingură ulei de germeni de porumb.

Mască indicată tenului uscat.

IV. 1 lingură brînză de vaci; 1 linguriță smîntînă; 1/2 linguriță sare de bucătărie.

Mască indicată tenurilor seboreice.

V. 1 linguriță caimac de lapte; 2 lingurițe suc de morcovi sau morcov ras, amidon sau talc; 1/2 linguriță ulei de germeni de grîu.

Mască indicată tenului iritat, congestionat.

VI. Lapte 100 g; făină 50 g; borax 1 g.

Pastă cu acțiune calmantă, în cazul arsurilor ușoare, produse de radiațiile solare.

VII. Lapte 500 g; bicarbonat de sodiu 1/2 linguriță. Soluția este indicată pentru spălarea zilnică a feței; după o oră se șterge fața cu un tampon de vată înmuiat în infuzie de mușețel.

Indicată pentru tenul congestionat și iritat.

VIII. Lapte 100 g; fragi 200 g; borax 1 g; apă de colonie 50 g.

Se storc fragii într-o pînză deasă, se adaugă laptele, apa de colonie și boraxul, pe care l-am dizolvat în puțină apă călduță. Amestecul se toarnă într-o sticlă și se agită. Se obține lapte de fragi, indicat îngrijirii tenurilor grase.

Atenție! Persoanelor avînd alergie la fragi nu li se recomandă acest lapte.

IX. *Mască cu iaurt*: se aplică timp de 10 minute, de 2—3 ori pe săptămînă. Este calmantă, astringentă și hrănitoare și este indicată în special tenurilor seboreice și acneice.

114. — Care este rolul mierii în cosmetică?

Mierea este considerată astăzi, datorită calităților sale de necontestat, un ingredient prețios la prepararea unor creme, loțiuni și măști. Dealtfel, rolul ei nutritiv și terapeutic este cunoscut din cele mai vechi timpuri.

Aceste produse pot fi folosite la toate tipurile de ten, atît curativ, cît și profilactic, în special în cazul tenurilor predispuse la ridare, cît și în cazul celor ofilite, obosite, lipsite de suplețe, excesiv de uscate și devitalizate.

115. — Ce calități prezintă mierea?

Folosind ca materie primă vegetală nectarul floral sau extrafloral, iar ca materie primă animală excrementele unor insecte — purici de plante —, ce poartă generic numele de „mană", albinele produc mierea.

Mierea constituie un element natural conținînd 20% apă, 70—80% un amestec de glucoză, fructoză, foarte puțină zaharoză și cantități mici de protide. Conține vitamine solubile în apă, aicizi organici, esențe parfumate de flori, unele substanțe minerale, ca: fier, mangan, cupru, siliciu, calciu potasiu, aluminiu, magneziu etc. Datorită acestei compoziții, calitățile nutritive ale mierii sînt apreciate ca foarte valoroase. Pentru a ilustra valoarea acestui produs indicăm cîteva date din care reiese echivalentul valoric sub raport caloric: 100 g miere conțin 335 calorii, echivalent cu: 42 bucăți ouă de găină; 3,7 litri de lapte; 340 g unt; 1,480 kg pîine; 5,6 kg portocale etc.

Fiind un produs hipercaloric, o sursă excelentă de energie, se digeră ușor și se absoarbe repede. Ingerată pe stomacul gol, o linguriță dimineața, pe nemîncate, are acțiune laxativă. De asemenea, nu este deloc neglijabilă acțiunea bactericidă a mierii, care poate distruge numeroase bacterii patogene pentru om etc.

Bazîndu-se pe faptul că cercetările științifice au demonstrat efectele ei terapeutice în diferite afecțiuni, au fost organizate în țara noastră clinici speciale de apiterapie.

Folosită în amestec cu alte substanțe, mierea intră în compoziția a numeroase produse cosmetice.

Eficiența produselor apicole cu acțiune revitalizantă și regeneratoare este pe deplin relevată de știința cosmetică modernă. De menționat că mierea este indicată în special pentru tenul uscat devitalizat.

Lăptișorul de matcă are proprietăți deosebite în regenerarea celulelor Aminoacizii, care intră în compoziția sa, au un rol important și în procesele de întinerire.

În comerț, se află sub formă de fiole buvabile, conținînd 0,1 g lăptișor de matcă liofilizat, sau sub formă de tablete Energovital.

Tratamentul cu acest produs are avantajul că echilibrează funcțiile epidermei, atît în cazul tenului uscat, cît și al celui gras.

116. — Ce creme, loțiuni, emulsii realizează industria cosmetică românească?

Creme

„Acantha"	— cremă de zi; — cremă nutritivă de noapte; — cremă pentru ochi.
„Ada"	— cremă hidratantă cu căpșuni; — cremă hidratantă cu piersici.
„Antirid super"	— cremă pentru tenul ridat.
„Bellatrix"	— cremă hidratantă de zi pentru tenul uscat; — cremă hidratantă de zi pentru tenul gras; — cremă emolientă de noapte, puternic penetrantă; — cremă emolientă pentru ochi.
„Bio-Ton"	— cremă supergrasă pentru tenul uscat.
„Bio-Ton lux"	— cremă de noapte pentru tenul uscat; — cremă de zi pentru tenul normal și uscat; — cremă hidratantă pentru tenul deshidratat; — cremă antirid cu colagen; — cremă supergrasă pentru tenul uscat.
„Cleștar"	— cremă hidratantă cu mușețel; — cremă nutritivă, tonifiantă.
„Catifelin lux"	— cremă pentru tenul normal și gras.
„Cordial"	— cremă antirid cu extracte de plante; — cremă nutritivă de noapte, cu efect de regenerare a celulelor; — cremă emolientă pentru ochi.
„Dermin"	— cremă indicată tenurilor uscate și normale.
„Doina"	— cremă vitaminată, nutritivă.
„Dalia"	— cremă pentru tenul uscat și normal.
„Farmec"	— cremă pentru toate tipurile de tenuri.
„Farmec antiacnee cu ihtiol"	— cremă pentru tenul acneic.
„Gerovital H_3"	— cremă hidratantă de zi pentru tenul uscat; — cremă hidratantă de zi pentru tenul gras și normal; — cremă nutritivă de noapte pentru tenul uscat; — cremă pentru ochi.
„Margareta"	— cremă antiseptică și antimicotică indicată pentru tenul acneic.
„Maria"	— cremă de zi și de noapte indicată tenului pătat, pistruiat. Are și acțiune nutritivă.

„Nivea super"	— cremă de zi hidratantă, cu ulei de vizon; — cremă tonică nutritivă; — cremă tonică cu ulei de vizon; — cremă hidratantă pentru tenul gras.
„Nutrin"	— cremă nutritivă.
„Orientală"	— indicată tenului pătat, pistruiat.
„Pell-Amar"	— cremă hidratantă de zi; — cremă nutritivă de noapte; — cremă emolientă pentru ochi.
„Riposta"	— cremă tonifiantă cu extract de plante; — cremă antirid cu extract de plante
„Rodica"	— cremă de zi pentru tenul gras; — cremă de zi pentru tenul uscat şi normal; — cremă de noapte pentru tenul normal şi uscat.
„Tenofin"	— cremă antiacneică.
Loţiuni	
„Bellatrix"	— loţiune tonică, indicată şi tenului sensibil.
„Dalia"	— loţiune tonică, astringentă, indicată tenului gras, cu porii dilataţi, precum şi tenului sensibil.
„Dermin"	— loţiune tonică; — loţiune folosită după mască.
„Doina"	— loţiune decolorantă pentru tenurile pătate, pistruiate.
„Farmec"	— loţiune antiseptică.
„Farmec lux"	— loţiune pentru tenul gras.
„Faun"	— loţiune pentru tenul acneic.
„Gerovital H_3"	— loţiune tonică, astringentă, indicată pentru toate tipurile de ten.
„Lara"	— loţiune pentru curăţirea tenului.
„Margareta"	— loţiune tonică, dezinfectantă, antiinflamatoare şi cicatrizantă, pentru tenul acneic.
„Pell-Amar"	— loţiune tonică, antiseptică, indicată tenului acneic.
„Tenofin"	— loţiune pentru tenul acneic.
Emulsii de faţă	
„Ada"	— emulsie hidratantă cu căpşuni; — emulsie hidratantă cu piersici.
„Bellatrix"	— emulsie demachiantă.
„Bio-Ton lux"	— emulsie demachiantă.
„Dalia"	— emulsie demachiantă.
„Eva"	— emulsie cu lăptişor de matcă, indicată tenului ridat, deshidratat, cu porii dilataţi.
„Margareta"	— emulsie hidratantă.
„Pell Amar"	— emulsie hidratantă pentru tenul gras.
Lapte de faţă	
„Doina"	— lapte demachiant indicat pentru toate tipurile de ten.
„Gerovital vitaminizat"	— lapte demachiant indicat tenului uscat şi normal.
„Nivea"	— lapte demachiant indicat tenului uscat şi normal.
„Riposta"	— lapte demachiant indicat tenului uscat şi normal.
Uleiuri de faţă	
„Eva lux"	— ulei demachiant.

117. — Care este rolul masajului în menținerea frumuseții?



Fig. 11. — Aparat electric vibrator.

Practicat în mod regulat, cu perseverență, respectînd direcția mișcărilor și insistînd asupra porțiunilor ridate, masajul facial prelungește vitalitatea și tonicitatea mușchilor.

O condiție esențială este însă aceea de a fi practicat încă de la vîrsta de 25—30 de ani, căci mai tîrziu pielea își pierde din elasticitate.

Masajul poate fi executat de însăși persoana respectivă (automasaj) sau de o specialistă.

În cazul folosirii automasajului, este bine să știm că nu putem executa întreaga gamă a mișcărilor necesare, ci numai unele dintre acestea, care implică însă și ele o serie de cunoștințe speciale.

Dacă fața prezintă diferite afecțiuni ale pielii, ca acnee, eczeme, arsuri sau orice fel de leziune deschisă, practicarea masajului nu este indicată.

Tehnicile de efectuare a masajului pot fi diferite, de la o școală la alta. Unii specialiști recomandă un masaj foarte ușor, alții sînt adepții masajului manual, în timp ce alți specialiști folosesc aparate electrice *(fig. 11)*.

Sînt divergențe și cu privire la problema dacă masajul trebuie efectuat pe un ten uns în prealabil, pudrat cu talc, sau pe pielea uscată.

În general, indiferent de tehnica folosită, rezultatele sînt sensibil aceleași.

118. — Ce operațiuni pregătitoare sînt necesare?

— Mîinile vor fi bine spălate, unghiile tăiate scurt, degetele fără inele, care ar putea zgîria.

— Părul va fi strîns cu o bentiță sau într-o băsmăluță de tifon, pentru a nu-l murdări.

— Demachierea obrazului se va efectua cu o cremă sau un lapte demachiant, apoi se va șterge cu o loțiune tonică, de regulă o infuzie din plante, aleasă în funcție de natura tenului.

Înainte de a începe efectuarea mișcărilor, vom încălzi puțină cremă în palmă, apoi printr-un masaj mîngîietor vom aplica crema pe obraz. În cazul tenului uscat masajul se efectuează cu cremă grasă nutritivă, iar în cazul tenului gras, cu o cremă hidratantă uscată.

Aplicarea cremei prin mișcări de mîngîiere de sub bărbie pe gît se face astfel: din mijlocul bărbiei în spre urechi, de la aripile nasului spre urechi, din mijlocul frunții spre tîmple.

După ce am efectuat aceste operațiuni pregătitoare, trecem la efectuarea masajului propriu-zis, avînd în vedere că durata lui poate fi de 10—15 minute, că fiecare mișcare se poate executa de 3—4 ori și este bine ca mîinile să nu se mai ridice de pe obraz, realizîndu-se un contact intim între ele.

119. — Ce mișcări cuprinde masajul facial?

Masajul feței cuprinde o serie de mișcări specifice, dintre care cele mai obișnuite sînt: mișcările de mîngîiere, energice și vibratorii.

Cu mișcările de mîngîiere sau netezire *(effleurage)* va începe și se va termina masajul. Sînt mișcări superficiale, care se execută cu pulpa degetelor sau cu mîna deschisă. Sensul mișcărilor este determinat de direcția circulației sîngelui și limfei (de jos în sus).

Prin acest masaj:

— se mărește capacitatea de absorbție a cremei hrănitoare aplicată pe piele;

— se obține o relaxare generală;

— se realizează o intensificare a circulației sîngelui și limfei, o stimulare a activității mușchilor.

Mișcări energice

Mișcările energice, spre deosebire de cele de mîngîiere, intervin asupra straturilor mai profunde ale pielii.

Acest fel de masaj se recomandă pentru intensificarea circulației locale pentru descongestionarea țesuturilor mai profunde și pentru îndepărtarea excesului de sebum din glandele sebacee. În funcție de modul lor de execuție, mișcările energice pot fi clasificate astfel:

— *pianotatul* este procedeul care constă în mișcări executate cu patru degete, mișcări asemănătoare celor făcute la pian, urmărind revitalizarea țesuturilor și activarea circulației sîngelui *(fig. 12 a)*;

— *tapotatul* constă în mișcări scurte, dese și ritmice, aplicate cu toată fața palmară a degetelor; prin acest procedeu se obțin o intensificare a hrănirii țesuturilor și o creștere a tonicității mușchilor *(fig. 12 b)*;

— *frămîntatul*. Mișcările se aseamănă cu frămîntarea aluatului. Porțiunea respectivă se apucă între degetul mare și celelalte degete. Acest procedeu se caracterizează printr-o acțiune stimulatoare și de tonifiere a mușchilor. Se recomandă în special în cazul tenului gras, deoarece îndepărtează surplusul de sebum al glandelor sebacee *(fig. 12 c)*;

— *ciupitul* ar putea fi considerat ca o variantă a masajului frămîntat. Se execută mai mult cu două degete și cu mișcări scurte și repetate, ca și frămîntatul; este indicat în cazul tenurilor grase *(fig. 12 d)*;

— *fricționarea* constă în mișcări executate cu presiune, folosind pulpa degetelor. Mișcările degetelor pot fi circulare, în zig-zag, verticale, orizontale etc. Se recomandă pentru intensificarea circulației locale și pentru descongestionarea țesuturilor mai profunde *(fig. 12 e)*;



Fig. 12.—Mişcări de masaj: a) pianotat; b) tapotat; c) frămîntat; d) ciupit; e) fricţionat; f) pălmuit.

— *pălmuitul* constă din uşoare pălmuiri, executate pentru stimularea circulaţiei sanguine şi pentru creşterea tonicităţii muşchilor (*fig. 12 f*);

Mişcări vibratorii

Mişcările vibratorii se execută cu cele patru degete sau chiar cu întreaga palmă şi constau în mişcări rapide de tremurare, de vibraţie. Acţionează în special asupra ţesuturilor profunde.

Aceste mişcări sînt recomandate tenurilor atinse de cuperoză, congestive, avînd un deosebit efect calmant.

Executarea acestor mişcări este destul de obositoare şi, în situaţii în care avem posibilitatea, vom folosi în acest scop un aparat electric vibrator. Unii specialişti nu recomandă însă înlocuirea masajului manual cu cel executat cu ajutorul aparatelor, ci numai completarea cu acestea a masajului manual.

Există numeroase aparate electrice pentru efectuarea masajului.

În cabinetele de specialitate se acordă o atenţie deosebită efectuării unor masaje adecvate tipului de ten, vîrstei şi tipului constituţional.

Atît specialista cosmeticiană, cît şi persoanele care efectuează singure masajul (automasaj), trebuie să diferenţieze mişcările de masaj în funcţie de tipul tenului: gras, uscat, normal, senil, congestiv etc. Pentru tenul gras se recomandă mişcările energice, în timp ce pentru tenul uscat sînt indicate mişcările mîngîietoare. În cazul tenului congestiv vom efectua mişcări de mîngîiere şi multe mişcări vibratorii.

Tot în cabinetele cosmetice se mai efectuează şi masaje speciale pentru unele afecţiuni ca acnee, cuperoză etc.

Pentru tenurile grase, acneice, este foarte indicat ca masajul să fie executat fără a se aplica cremă pe obraz (metoda Jacquet), masaj care constă în ciupituri superficiale, ce alternează cu ciupituri profunde.

Se mai execută un masaj pentru tenurile congestive, caracterizat prin mişcări lente de netezire şi vibratorii; de asemenea, masaje corectoare, în care caz se insistă asupra regiunilor mai deteriorate şi mai ridate.

120. — Care sînt etapele realizării unui masaj?

Prezentăm etapele unui masaj, amintind totodată că automasajul nu cuprinde decît o parte din mişcările masajului propriu-zis, care se execută în cabinetele cosmetice. Un adevărat masaj nu poate fi făcut decît de către o specialistă.

Fruntea. Cu degetele mijlocii ale ambelor mîini se execută mişcări de mîngîiere *(effleurage)*, pornind din regiunea sprîncenoasă către zona de implantare a părului. Se cuprinde toată fruntea, de la o tîmplă la alta *(fig. 13 a)*.

În aceeaşi regiune, cu aceleaşi degete, se execută mişcări în zig-zag, insistîndu-se în special asupra ridurilor verticale în regiunea intersprîncenoasă *(fig. 13 b)*.

Pe toată suprafaţa frunţii se vor executa cerculeţe, apoi o vibraţie plană şi punctată, pornind de la o tîmplă la alta *(fig. 13 c)*. Vibraţia se execută cu patru degete ale unei mîini, cealaltă mînă susţinînd în timpul acesta muşchiul orbicular. Cînd se ajunge la tîmplă, se schimbă mîinile. De data aceasta muşchiul orbicular este susţinut de mîna stîngă, de exemplu, dacă mişcarea a fost executată de mîna dreaptă. După fiecare mişcare se face o mişcare de legătură, pornind spre urechi, bărbie, apoi revenire de-a lungul nasului spre frunte, de unde se reia mişcarea de 3 ori.

Sprîncenele. Cu degetele index şi mijlociu ale ambelor mîini, care lucrează simultan, se execută foarfeca sprîncenei *(fig. 14)*. Se alunecă de-a lungul sprîncenei pînă în fosa temporală, unde se apasă uşor, apăsare care are efect de calmare, relaxare.

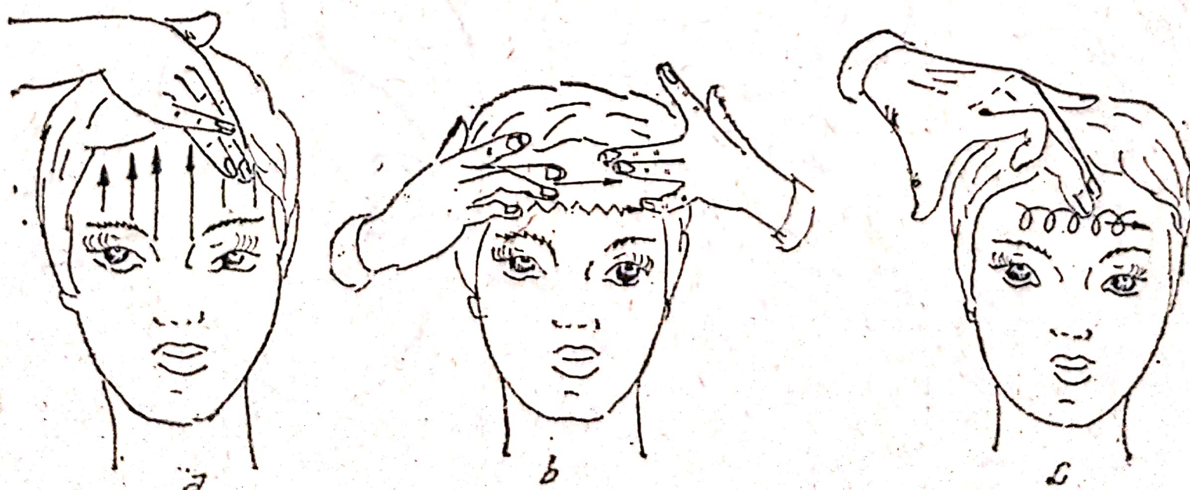


Fig. 13. — Masajul frunţii: a) mîngîiere; b) zig-zag; c) cerculeţe.

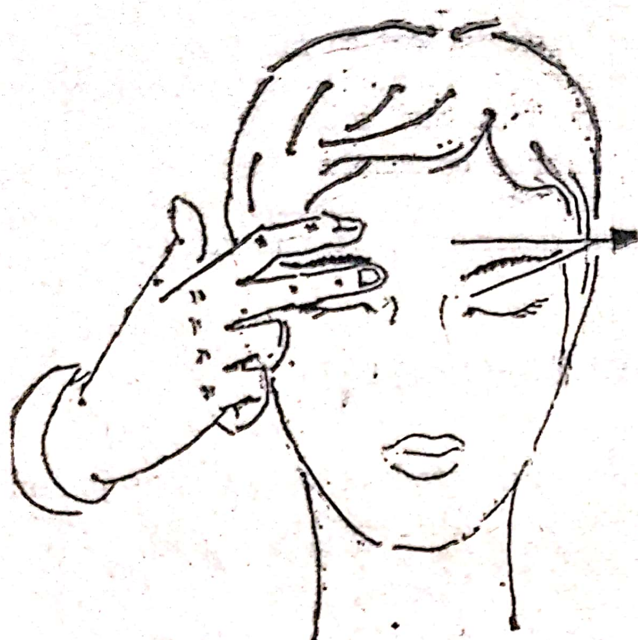


Fig. 14. — Foarfeca sprincenelor.

Ochii. În unghiul extern al ochiului se execută cu degetele mijlocii ale ambelor mîini, mici cerculețe, insistînd în regiunea unde se formează ridurile „laba gîștei"; mișcarea continuă pînă la unghiul intern, de unde urmează o mișcare de mîngîiere a arcadei sprîncenoase, revenindu-se la unghiul extern al ochiului *(fig. 15 a)*.

De-a lungul pleoapelor superioare se execută o mișcare de mîngîiere, pornind din unghiul intern al ochiului, pînă la unghiul extern, unde se continuă pianotatul regiunii pe sub ochi *(fig. 15 b)*. Pianotatul ochilor se efectuează cu toate degetele, mîinile lucrînd simultan; mișcarea se execută circular, de-a lungul mușchiului orbicular.

Nasul. Masajul nasului prevede executarea de cerculețe pe aripile nasului, cu degetele mijlocii *(fig. 16 a)*, foarfeca nasului, cînd acesta este cuprins între index și mijlociu, mișcare în care degetele ajungînd în regiunea intersprîncenoasă se unesc și alunecă mai departe, pînă în dreptul părului *(fig. 16 b)*.

Buzele. Cu aceleași degete se execută și foarfeca buzelor. La comisuri degetele se unesc, apoi alunecă pînă la ureche. Mîinile lucrează alternativ *(fig. 17)*.

Bărbia. Pornind de la moțul bărbiei se execută foarfeca bărbiei; mîinile lucrează alternativ *(fig. 18)*.





Fig. 15. — Masajul ochilor: a) cerculețe; b) masajul pleoapelor superioare.





Fig. 16. — Masajul nasului: a) cerculețe pe aripa nasului; b) foarfeca nasului.



Fig. 17. — Foarfeca buzelor.

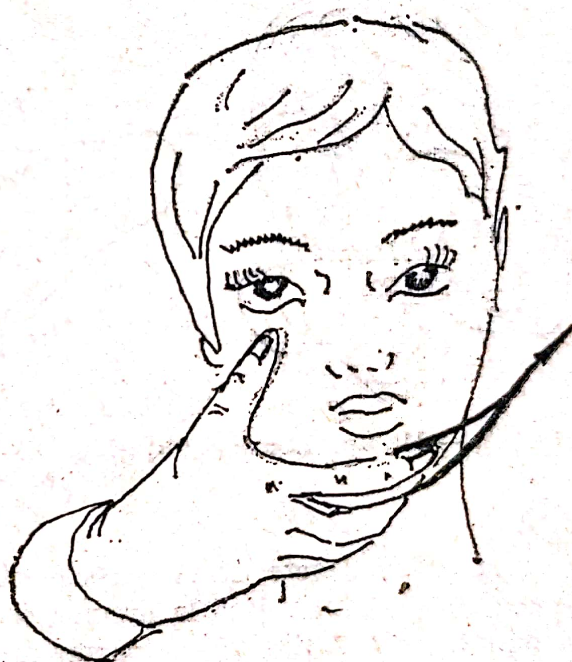


Fig. 18. — Foarfeca bărbiei.

Obrajii. Cu toate degetele simultan se execută un pianotat al obrajilor, insistînd asupra șanțului nazogenian, în dreptul așa-ziselor paranteze *(fig. 19 a).*

Cu dosul falangelor se fricționează obrajii, fruntea și gîtul *(fig. 19 b).*

Cu policele și mijlocul ambelor mîini se ciupește ușor pielea, prin mișcări ritmice, rapide. Ciupiturile se încep din mijlocul bărbiei, se merge de-a lungul maxilarului, pînă la ureche, apoi de la comisura buzelor, pînă spre ureche, insistîndu-se în regiunea șanțului nazogenian *(fig. 19 c).*

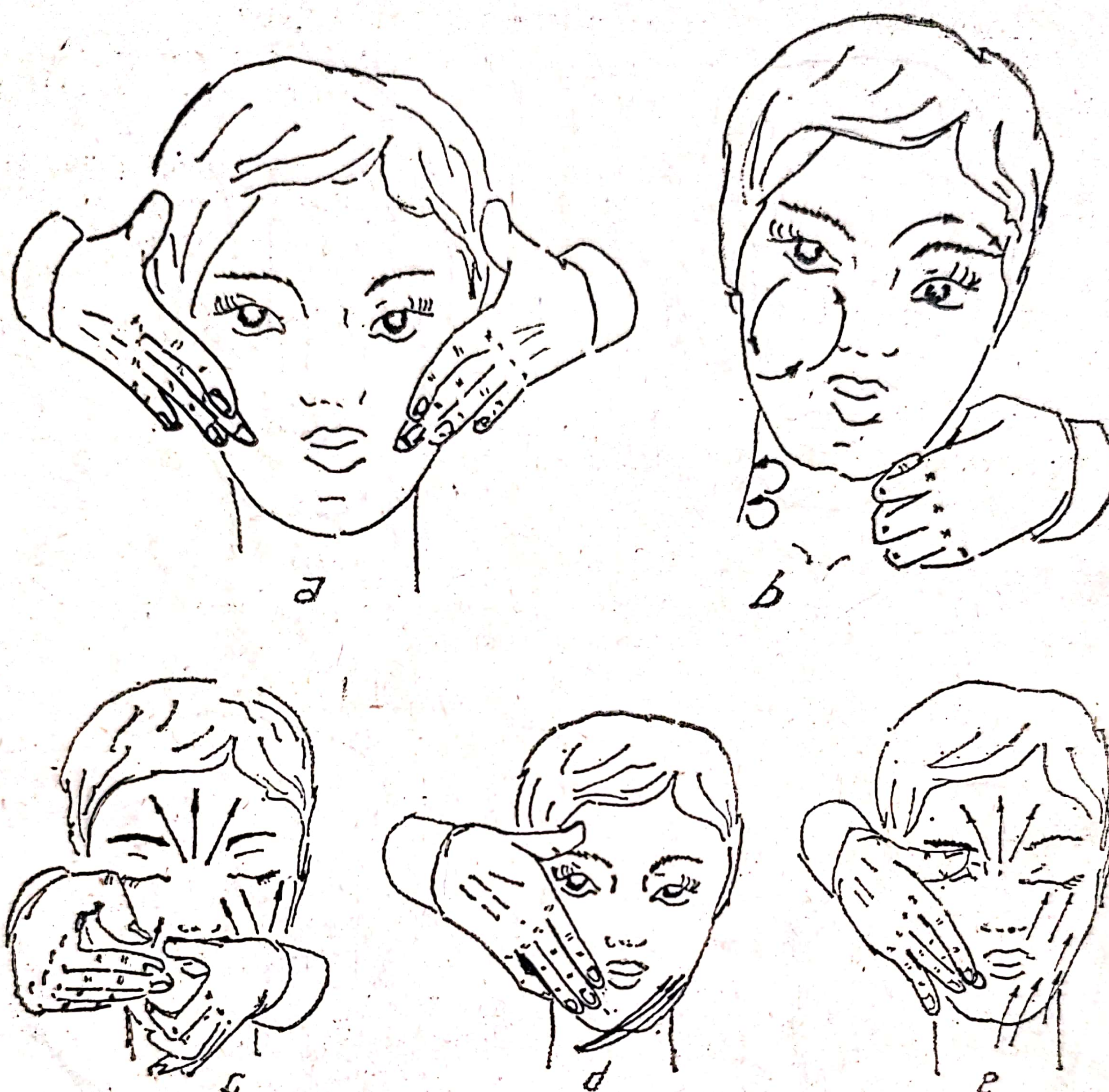


Fig. 19. — Masajul obrajilor: a) pianotatul; b) fricționatul; c) ciupitul; d) pălmuirea; e) arpegiul.

Cu patru degete de la ambele mîini se execută loviri ușoare (pălmuiri) în regiunea bărbiei, pînă la ureche, se revine la cealaltă ureche, apoi se trece la pălmuirea obrajilor de pe partea stîngă, apoi de pe partea dreaptă, mîinile lucrînd alternativ *(fig. 19 d)*.

În cazul tenurilor grase, seboreice, se poate executa frămîntatul, rulînd pielea între index, mijlociu și inelar, către police; se insistă asupra regiunii obrajilor, întîi pe partea stîngă, apoi pe cea dreaptă.

Cu pulpele degetelor se execută tapotatul obrajilor, mîinile lucrînd simultan.

Cu degetele care se deschid în evantai, pornind de la degetul mic spre index, se execută mișcarea în arpegiu, începînd cu regiunea bărbiei, apoi regiunea obrajilor și frunte. Mîinile lucrează alternativ *(fig. 19 c)*.

Masajul facial se va încheia prin mişcări de relaxare.

Se va executa o mişcare de mîngîiere a primului oval, pornind de la moţul bărbiei, de-a lungul maxilarului, pînă la ureche, se revine apoi pe acelaşi traseu, se execută o vibraţie plană.

Al doilea oval porneşte tot de la moţul bărbiei spre comisura buzelor, apoi ureche; întîi se execută o mîngîiere, apoi o vibraţie plană.

Cel de al treilea oval porneşte de la aripele nasului spre tîmple. Mîinile lucrează simultan.

După mişcări de mîngîiere a ochilor, pornind de la unghiul intern spre cel extern, urmează mişcări de mîngîiere a frunţii de la o tîmplă la alta, mîinile lucrînd alternativ.

În final, se execută cu degetele mijlocii ale ambelor mîini presiuni în unghiul intern al ochiului, în fosa temporală şi în regiunea preauriculară.

II. A. FARDURILE

121. — Obişnuiţi să vă fardaţi?

Machiajul poate fi — astfel cum se spune uneori — o sabie cu două tăişuri, în sensul că ori ne înfrumuseţează, imprimînd figurii acea strălucire atît de mult dorită, ori ne urîţeşte sau ne dă un aspect ridicol.

La început de drum este bine să încercăm cu oglinda, să ne găsim stilul propriu, să ne asortăm culorile, să testăm diverse variante şi să ne oprim asupra aceleia care într-adevăr ne avantajează.

Erori cu privire la machiaj nu săvîrşesc numai unele fete tinere, care îşi aplică pe ochi o cantitate mare de fard. Erori se constată şi la femeile de 30 de ani, care caută mereu diferite soluţii şi nu se decid. Erori fac şi femeile de 50 de ani, care uită că anii au trecut şi continuă să se fardeze ca în tinereţe, sau femeile cu tenul închis — brunetele — care, folosind farduri deschise, nu reuşesc decît să obţină un efect artificial, dezagreabil.

121. — Ce se urmăreşte prin fardare?

Cu ajutorul fardurilor trebuie să încercăm să scoatem în evidenţă ceea ce avem mai frumos sau să estompăm anumite imperfecţiuni.

Arta machiajului este pusă în aplicare de unele persoane cu multă dexteritate, altele au însă nevoie de îndrumări.

Unele femei, deşi ar avea nevoie, nu se fardează, invocînd lipsa de timp şi chiar nepriceperea. Oricine îşi poate însuşi însă, după cîteva încercări, regulile esenţiale ale unui machiaj discret, care să-i scoată în evidenţă calităţile naturale. Desigur, începutul va fi mai greu, dar treptat devine o obişnuinţă, căpătînd dexteritatea necesară folosirii fardurilor.

Pentru a nu pierde mult timp putem păstra fardurile într-un loc anumit, la îndemînă, micşorînd deci timpul afectat acestei operaţiuni.

Fardurile urmăresc înfrumuseţarea şi întinerirea feţei, dîndu-i un colorit frumos, fără însă a depăşi limitele normalului. Este o completare a frumuseţii, dînd culoare şi strălucire, accentuînd personalitatea.

În anumite cazuri este un mijloc de a masca anumite imperfecţiuni, ca pete, cicatrice, zbîrcituri etc.

Nu există o regulă generală pentru alegerea fardurilor. Trebuie însă ca acestea să fie de bună calitate, să fie adecvate pielii, să fie în perfectă armonie cu nuanţa părului, a ochilor, a toaletei şi să fie folosite cu discreţie şi dexteritate.

Machiajul propriu-zis a participat și participă înainte de toate la modă, căci în funcție de aceasta se schimbă și modul de fardare a ochilor, a tenului, a gurii. Produsele cosmetice, sub cele mai diferite forme, au existat în toate epocile, întrucît fiecare a dat naștere unor concepții proprii despre frumusețe și anumitor mijloace cosmetice.

Nu există deci un machiaj standard și, dacă vrem ca într-adevăr machiajul să înfrumusețeze, trebuie ca fiecare femeie să se fardeze ținînd seama de personalitatea ei, de caracteristicile figurii, de momentul pentru care se machiază, mediul social în care trăiește și unde își desfășoară activitatea, toate acestea avînd o importanță deosebită. Femeia doctor în cabinetul medical, avocata la bară, muncitoarea în fabrică, oricît de încîntătoare ar fi ca persoane, nu se pot farda ca actrițele care trebuie să intre în scenă. La fel de ciudat ne-ar apărea o persoană trecută de 60 de ani, îmbrăcată și machiată ca o tînără de 20 de ani.

A ne machia înseamnă și a ne pune în valoare personalitatea. Rețetele și indicațiile generale de îngrijire și machiaj trebuie adaptate cazului particular și fiecărei situații. Ele trebuie să ne fie cunoscute, dar este necesar să le interpretăm și să le adaptăm figurii noastre.

Tendința de imitare a existat și există. Dorința de asemănare cu vedetele preferate, pe care le admirăm pe ecran sau pe scenă, nu trebuie să ne determine la practicarea unui machiaj care nouă nu ni se potrivește. Să ne amintim de moda „ochilor Gretei Garbo" sau a „pleoapelor Marlenei Dietrich" ori „machiajul Brigitte Bardot".

Fardul discret realizează un efect estetic plăcut, dînd o aparență îngrijită și o prospețime tinerească. Folosirea decentă a fardurilor constituie astăzi o necesitate a toaletei feminine, mai ales în condițiile în care femeia participă tot mai activ la viața socială.

Unele farduri au și rol protector, fiind creme colorate, care previn uscarea pielii, iar părerea unora că ar fi dăunătoare nu s-a dovedit întemeiată, după cum nu au nici o bază obiecțiile din punct de vedere igienic sau estetic. Dacă știm să folosim produse adecvate naturii tenului vom avea numai de cîștigat.

Unele femei fac totuși abuzuri, neținînd seama de vîrstă, de faptul că intensitatea fardării nu poate fi aceeași la lumina de zi și la cea de seară, de tipul de ten etc.

Machiajul simplu, obișnuit, nu trebuie confundat cu grima (machiajul de scenă), efectuată în scop profesional, folosind farduri intens colorate.

Asupra modului de folosire a fardurilor este bine ca la început să consultăm o cosmeticiană, care ne va întocmi o fișă personală, cu date privind studiul morfologic al feței, în vederea realizării unui machiaj corespunzător.

123. — Ce trebuie să știm pentru a reuși un machiaj perfect?

Pentru reușita unui machiaj trebuie să se țină seama de o serie de factori, și anume:

— tipul de piele, în vederea alegerii produselor;
— forma obrazului (oval, rotund, prelung, pătrat etc.);

— forma ochilor, nasului, buzelor etc.;

— alegerea nuanţelor de fard se va face în funcţie de culoarea ochilor, a tenului, a părului, a îmbrăcămintei etc. Astfel, de pildă, nu vom folosi un ruj de buze ciclamen, cînd purtăm o rochie portocalie;

— machiajul va fi adecvat coafurii. La un păr lung se vor farda ochii, pentru a-i scoate în evidenţă, spre deosebire de o coafură cu părul tuns scurt, cînd se cere un machiaj discret, natural;

— vara se vor folosi farduri protectoare hidratante, spre deosebire de anotimpul friguros, cînd se vor prefera fardurile grase;

— machiajul de zi va fi mai puţin intens decît cel de seară, întrucît lumina artificială modifică nuanţele, mai ales lumina fluorescentă, care deformează culorile;

— o îmbrăcăminte sport de dimineaţă cere un machiaj în culori pastel, în timp ce o toaletă de seară impune un machiaj în culori mai vii;

— nu trebuie neglijată vîrsta. Persoanele tinere şi cele în vîrstă se vor machia discret, în nuanţe cît mai apropiate de culoarea naturală. Pentru cele tinere este suficient fondul de ten. Persoanele mai în vîrstă vor evita culorile stridente sau rujurile sidefate şi, de asemenea, fardul de pleoape, dacă acestea sînt foarte ridate.

124. — Care este ordinea aplicării produselor de machiaj?

Ordinea este următoarea:

— demachierea ochilor, buzelor, obrazului şi gîtului;

— pulverizarea unei loţiuni tonice din plante. Unii specialişti recomandă chiar aplicarea de măşti înaintea unui machiaj de seară, pentru că un obraz curat şi odihnit asigură în mai mare măsură reuşita machiajului;

— ungerea feţei şi gîtului, după caz, cu o cremă pe bază de lanolină, cold-cremă, vaselină colesterinată, în cazul tenului uscat, sau cu o cremă pe bază de stearaţi, în cazul tenului gras. Tenul seboreic nu necesită nici un fel de cremă. Uneori se preferă laptele hidratant care se absoarbe mai uşor de către piele. Se întinde deci crema sau laptele, se lasă cîteva minute, apoi se îndepărtează surplusul cu ajutorul unui şerveţel de hîrtie presat pe faţă;

— aplicarea fondului de ten;

— aplicarea fardului anticearcăn;

— după caz, folosirea fardului corector;

— aplicarea fardului de obraz, dacă este cremă;

— aplicarea pudrei şi îndepărtarea surplusului cu periuţa;

— aplicarea fardului de faţă în cazul fardului compact;

— perierea sprîncenelor;

— creionarea sprîncenelor;

— aplicarea fardului de pleoape;

— rimelarea genelor;

— trasarea conturului ochilor;

— creionarea conturului buzelor;

— aplicarea rujului de buze;

— lăcuirea buzelor.

Cu ajutorul fardului ne putem crea înfățișări diferite, care dau expresie anumitor stări sufletești. Astfel, liniile ascendente dau impresia de veselie, de tinerețe; liniile descendente sînt triste, îmbătrînesc; liniile orizontale dau impresia de calm, odihnă. De asemenea, linia orizontală lățește, cea oblică sau verticală subțiază.

125. — După forma obrazului ce tipuri de față deosebim?

Din punct de vedere al formei obrazului există 7 tipuri:
a) ovalul pur — tipul venusian *(fig. 20 a)*.
b) rotund — tipul lunar sau solar *(fig. 20 b)*;
c) lung — tipul saturnian *(fig. 20 c)*;
d) pătrat — tipul jupiterian *(fig. 20 d)*;
e) diamant — tipul marțian *(fig. 20 e)*;
f) triunghi cu vîrful în sus — tipul mercurian *(fig. 20 f)*;
g) triunghi cu vîrful în jos — tipul pămîntean *(fig. 20 g)*.

Tipul oval este forma ideală pe care tindem s-o realizăm prin machiaj.

Tipul de față poate fi determinat folosind un compas de sculptor, care are două brațe de 21 cm lungime, iar lățimea brațelor închise de 5 cm.

Se fac trei măsurători: la tîmple, deschizînd brațele pînă la marginea părului, apoi în dreptul pometilor, pe partea lor cea mai îndepărtată și proeminentă, și în dreptul maxilarului inferior, pe linia buzei superioare. Unind punctele obținute putem determina tipul de față pe care îl avem.

Dar determinarea formei obrazului și a eventualelor caracteristici specifice le putem obține și prin studiul orizontal și vertical al feței. În primul caz împărțim fața în trei etaje *(fig. 21)*. Primul etaj cuprinde fruntea, care poate fi bombată sau adîncită, lată sau îngustă, și sprîncenele, care pot avea o linie ascendentă, ușor rotunjită, sau descendentă, uneori chiar căzute pe pleoape, ori stufoase, cu firul gros sau subțire.

Al doilea etaj cuprinde porțiunea de la rădăcină pînă la baza nasului, analizînd forma ochilor, care pot fi rotunzi, globuloși, mici, înfundați în orbite, depărtați sau apropiați de nas, migdalați etc., avînd culori diferite: albaștri, negri, verzi, căprui, gri, bleu-gri etc. Nasul poate fi lățit și îngroșat, acvilin subțire, în formă de trompetă, lung, burbonian, mic și cîrn. Forma nasului o putem determina privindu-l din profil. Pometii pot fi proeminenți sau retractați.

Al treilea etaj începe de la baza nasului pînă sub bărbie și cuprinde gura, care poate fi mare sau mică, cu comisura ascendentă sau descendentă, subțire sau groasă, și bărbia, care poate fi lată, lungă, ascuțită, dublă, teșită etc.

Studiul feței pe verticală constă din trasarea unei linii verticale exact prin mijlocul feței. Comparînd partea stîngă cu dreapta, se poate determina dacă fața este simetrică sau asimetrică. În acest din urmă caz asimetria poate fi de structură, ca spre exemplu deviația bărbiei sau a nasului, sau asimetrie de expresie, datorită unui tic nervos sau mușchilor pieloși ai mimicii.

De asemenea, fața trebuie studiată și din profil *(fig. 22)*.



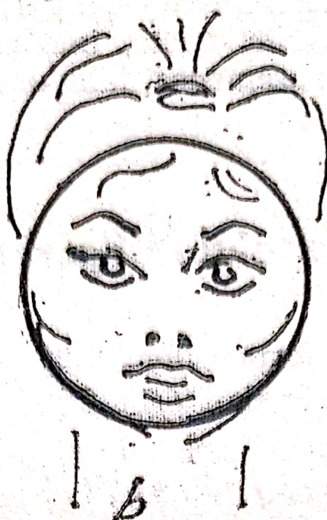












Fig. 20. — Forma obrazului: a) oval; b) rotund; c) lung; d) pătrat; e) diamant; f) triunghi cu vîrful în sus; g) triunghi cu vîrful în jos.

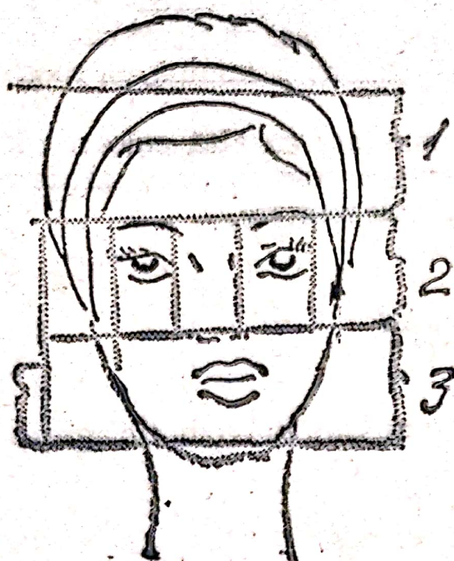


Fig. 21. — Studiul orizontal al feței.



Fig. 22 — Studiul feței din profil.

După dimensiuni, distingem două tipuri de față: tipul *dilatat* și tipul *retractat.* Tipul dilatat se caracterizează printr-un aspect rotunjit, lungimea fiind uneori egală cu lățimea. Sînt incluse în acest tip fața rotundă, pătrată, diamant și triunghiul lățit în partea de jos.

Tipul retractat prezintă asperități și depresiuni, avînd 3 zone de retracție: laterală, frontală și maxilară.

În cazul zonei de retracție laterală se remarcă o față lungă, tîmple plate sau scobite, pomeți proeminenți, obraji adînciți.

În cazul zonei de retracție frontală fața este lungă, fruntea dreaptă, ochii adînciți în orbite.

În ultimul caz, partea de jos a feței este ascuțită, sub forma unui triunghi cu vîrful în jos.

126. — Ce rol are culoarea pentru realizarea unui machiaj desăvîrșit?

Fardurile pe care le folosim sînt amestecuri de materii colorate, de pigmenți și, de aceea, pentru realizarea unor îmbinări armonioase de culori este necesară și însușirea cîtorva noțiuni privind acest subiect.

Există trei culori fundamentale sau primare: albastru, roșu și galben, și trei culori secundare: violet, verde și portocaliu.

Culorile secundare rezultă din amestecul a două culori fundamentale, ca spre exemplu: din albastru cu roșu rezultă violetul; din roșu cu galben rezultă portocaliul, din galben cu albastru rezultă verdele. Între aceste culori de bază există nuanțe, așa-zisele culori intermediare.

În machiaj putem vorbi de două feluri de nuanțe: calde și reci. Nuanțele calde sînt cele cuprinse între purpuriu și galben-verde, trecînd prin roșu și portocaliu.

Nuanțele reci sînt cuprinse între violet-purpuriu și verde-albastru. Nuanțele calde sînt cele care dau lumină, iar nuanțele reci sînt cele care dau umbră, în felul acesta putîndu-se realiza jocul de umbră și lumină, în special la machiajul ochilor.

Culorile complementare sînt acelea care împreună cu altă culoare stabilesc echilibrul celor trei culori primare. De exemplu: roșu cu verde, albastru cu portocaliu și violet cu galben sînt culori complementare.

127. — Ce știți despre armonia culorilor?

Realizînd o armonie a culorilor, se obține un ansamblu cromatic agreabil ochiului. Elementele armoniei sînt:

— culoarea, care poate fi influențată de culorile alăturate, de culorile contrarii contrastante și culorile asemănătoare, care formează degradeurile;

— tonul (valoarea culorii), care poate fi deschis (vesel), mijlociu (calm) și închis (trist);

— linia directă raportată la orizontală: ascendentă (veselă), orizontală (clasică, calmă), descendentă (tristă).

Armoniile consonante sînt armonii compuse din nuanțe apropiate. De exemplu, nuanța părului trebuie să fie în concordanță cu machiajul și culoarea ochilor. Armoniile disonante, compuse din culori complementare fără nuanță comună, trebuie evitate în machiaj. Prin jonglarea culorilor se pot obține rezultate diferite. De exemplu, o culoare caldă cu una rece se pun reciproc în valoare.

O culoare așezată pe fond alb își întărește tonul, dar își atenuează strălucirea.

O culoare pe fond negru se atenuează ca ton, dar capătă o strălucire mai mare.

Pentru ca o armonie de culori să fie perfectă, trebuie să ținem cont de: culoarea ochilor; culoarea părului; culoarea tenului; culorile produselor de machiaj și culoarea îmbrăcămintei.

În tabelul I indicăm cele 4 armonii principale pe care le putem jongla, intensificîndu-le sau atenuîndu-le, bazele rămînînd însă aceleași.

Tabelul I

	Armonia albastră	Armonia de vară „aur"	Armonia de vară „roz"	Armonia aurie
Fond de ten	roz-deschis	cald-auriu	cald-auriu	cald-auriu
Fard de obraz	roz	portocaliu	roz	portocaliu
Pudră	roz-deschis	caldă-aurie	caldă-aurie	caldă-aurie
Fard pleoape	bleu-gri	bleu	bleu	verde
Rimel	albastru	negru-albastru	albastru-închis	verde-brun
Tuș	bleu-gri	bleumarin	negru-albastru	negru-brun-verde
Creion	gri	brun	gri	brun-negru
Ruj de buze	roz	portocaliu	roz	portocaliu

128. — Ce trebuie să conțină o trusă de machiaj?

Pentru realizarea machiajului aveți nevoie de o trusă de machiaj, care să conțină atît fardurile propriu-zise, cît și materialele auxiliare.

Fardurile propriu-zise:

— fond de ten în două nuanțe;
— farduri de față în două nuanțe;
— pudră mai închisă și mai deschisă;
— farduri pentru pleoape, de diverse nuanțe;
— creioane dermatografe;
— tuș pentru trasat conturul ochilor;
— rimel;
— rujuri de buze, în diverse nuanțe;
— creion contur pentru buze.

Materiale auxiliare:

— lapte sau cremă de demachiat;
— cremă de bază grasă, semigrasă sau evanescentă;
— loțiune din plante nealcoolizată;
— oglindă care mărește;
— vată;
— șervețele de hîrtie;
— pensule pentru pleoape, tuș, fard de față;
— perie pentru îndepărtarea surplusului de pudră;
— periuță pentru rimel, periuță pentru sprîncene;
— sticluță cu alcool pentru curățat periuțele.

129. — Cunoașteți cîteva din principiile de bază ale machiajului

Înainte de a începe realizarea machiajului, este bine să cunoaștem cîteva principii de bază, așa-numitele „legi ale machiajului", stabilite de un mare machior francez.

1. Un machiaj reușit nu poate fi realizat decît pe o piele perfect curățată, sănătoasă și nu prea obosită.

2. Machiajul trebuie să țină seamă de vîrstă, personalitate, modă, sezon, oră, ocazie, coafură, îmbrăcăminte.

3. Produsele de machiaj vor fi adecvate tenului respectiv.

4. Dacă sînteți începătoare, adoptați sistemul de machiaj progresiv.

5. Orice linie ascendentă întinerește, orice linie descendentă îmbătrînește.

6. Fardul de culoare închisă estompează, camuflează; cel de culoare deschisă scoate în evidență. Pentru a corecta defectele sînt necesare două nuanțe, cu care să obținem umbră și lumină.

7. Punctele mobile, colorate, sînt ochii și gura; asupra acestor centre se fixează privirea.

8. Nu aplicați dintr-o dată prea mult fard, indiferent dacă e rimel sau fond de ten, căci este mult mai ușor să mai adaugi decît să îndepărtezi surplusul.

9. În cazul în care ați greșit ceva, ștergeți totul și luați de la capăt, căci numai o persoană cu experiență, cu o mînă sigură, poate realiza un retuș perfect.

10. Pentru realizarea unei armonii a culorilor trebuie să ținem seamă de culoarea ochilor, părului, tenului, a produselor de machiaj și a îmbrăcămintei.

11. Rujul de buze, fardul de față, lacul de unghii trebuie să fie perfect asortate.

12. După culoarea pielii schimbată ocazional, ca de exemplu o piele bronzată sau o față obosită și palidă, machiajul trebuie adecvat.

13. Așezați toate produsele de machiaj astfel încît să vă fie la îndemînă. Numai fiind ordonată veți cîștiga timp.

Pentru a-și forma ochiul și mîna persoanele care nu s-au machiat vreodată vor începe să-și aplice fardurile în mod progresiv.

Astfel, se va începe cu aplicarea unei creme de bază, îndepărtarea surplusului, apoi a fondului de ten și a pudrei.

A doua zi se va folosi și fardul de obraz. În altă zi se va trece la fardarea ochilor.

130. — De ce uneori machiajul nu se menține?

Ne plîngem deseori că, în ciuda efortului pe care-l depunem să realizăm un machiaj perfect, acesta, după un timp scurt, nu mai ține.

Motivele se pot datora stării de sănătate a pielii și modului în care îngrijim tenul. Numai pe o piele sănătoasă, îngrijită, fardurile aderă bine.

Un alt motiv este demachierea incompletă, pe piele rămînînd urme de fard.

De asemenea, folosirea unor produse neadecvate tipului de piele sau aplicarea de farduri în surplus și neîntinderea lor perfectă pe piele.

Obrazul fardat nu se expune la soare, întrucît machiajul nu rezistă la căldura toridă, după cum nu rezistă nici la ploaie ori la vînt.

Dar faptul că machiajul nu se menține se poate datora și unor boli sau unei oboseli excesive. În aceste cazuri vom simplifica machiajul, dar nu vom renunța la el, dacă este necesar pentru obținerea unui aspect estetic.

131. — Cunoașteți tehnica de aplicare a fardurilor?

Aplicarea fardurilor trebuie să se realizeze după anumite principii. Numai astfel putem obține un machiaj discret și corect, care să ne înfrumusețeze, nu să ne urîțească.

132. — Ştiţi să vă aplicaţi fondul de ten?

Pe o faţă perfect curată, unsă cu cremă adecvată, se va aplica fondul de ten. Dacă-l folosim sub formă de cremă, se va aplica fie cu ajutorul degetelor, întinzîndu-l de jos în sus, în strat fin şi uniform, astfel încît să nu aibă un contur evident, ci perfect estompat, fie punctînd faţa cu pastile de fond de ten, cîte trei pe frunte, obraji şi gît, cîte două pe bărbie şi nas, una deasupra buzei superioare şi patru pe decolteu, după care se întinde perfect. Cantitatea de produs va fi mică, deoarece are rolul de a forma doar o peliculă fină, aproape invizibilă. Dacă fondul de ten nu s-a întins uniform, îl putem dilua avînd pe pulpa degetelor puţin lapte de toaletă.

Fondul de ten fluid se aplică cu ajutorul unei palete mici de plastic şi se întinde uniform, cu mare grijă, pentru a nu se forma depozite, mai ales dacă faţa este ridată şi prezintă paranteze de o parte şi de alta a gurii şi nasului. Întinderea fondului de ten se realizează mai uşor dacă umflăm obrajii. Este bine, de asemenea, ca surplusul să fie îndepărtat cu un şerveţel de hîrtie, presat bine pe faţă. Formele de fond de ten fluid şi cremă sînt indicate tenurilor normale sau uscate, în timp ce tenului gras i se recomandă folosirea formei compacte. Acesta se aplică cu ajutorul unui burete înmuiat în apă şi stors. Buretele se freacă de suprafaţa fondului de ten compact, apoi se întinde pe obraz, uniformizînd bine. Buretele nu trebuie să fie îmbibat cu o cantitate prea mare de apă, pentru a nu dilua produsul prea mult şi a-i micşora puterea lui de acoperire, dar nici stors prea mult, întrucît folosind o cantitate prea mare de produs poate să apară pătat.

Fondul de ten compact prezintă avantajul de a avea o mare putere de acoperire, dar şi dezavantajul de a usca prea tare pielea.

La anumite ocazii, cînd îmbrăcăm rochii decoltate, nu vom omite să aplicăm fond de ten pe decolteu şi pe ceafă, deoarece, în caz contrar, va apărea o discordanţă inestetică între faţă, gît şi decolteu.

În zona de inserţie a părului, pe frunte, la tîmple, pe gît, vom avea grijă să nu se remarce vreo linie de demarcaţie. În acest scop, fondul de ten va fi cît mai bine estompat.

Dacă avem cearcăne foarte pronunţate, dacă ochii sînt înfundaţi şi în general dacă avem o mină proastă putem aplica fardul anticearcăn peste fondul de ten, sub formă de semilună şi estompat perfect. Acesta trebuie să aibă o nuanţă mai deschisă decît cea a fondului de ten.

133. — Cum se aplică fardul de obraz?

Fardul de obraz a fost mult timp desconsiderat, fiind la modă tenul palid. În prezent acesta apare ca un produs valoros, care dă strălucire şi viaţă unui obraz şters, inexpresiv. Se prezintă sub formă de cremă sau compact. Fardul-cremă va fi aplicat după fondul de ten fluid şi înainte de fondul de ten compact, de obicei cu o pensulă şi, dacă este nevoie, se va întinde şi cu pulpa degetelor. Fardul compact se aplică tot cu pensula, după fondul de ten, indiferent de forma folosită şi chiar după pudrarea obrazului.

Pentru seară se recomandă aplicarea fardului aproape de ochi, ca să le intensifice strălucirea. Vîrful bărbiei și lobul urechilor se ating ușor cu fard, pentru a face fața mai frapantă. În general, se aplică pe partea mai proeminentă a pomeților.

Fardarea obrazului trebuie să imite o îmbujorare naturală, să imprime tenului un aspect sănătos. De aceea, se va folosi în cantitate mică, va fi perfect estompat, nu va cuprinde o suprafață prea întinsă, nu va fi strident, iar nuanța va fi mai deschisă decît a rujului de buze, dar în perfectă armonie cu acesta. Fardul de obraz cremă prezintă avantajul de a se îmbina perfect cu fondul de ten.

134. — Cunoașteți rolul pudrei?

Pudra are un rol protector contra intemperiilor, acoperă imperfecțiunile, se aplică peste fondul de ten bine întins și uscat sau direct pe pielea unsă în prealabil. Se începe cu fruntea și se continuă cu bărbia, obrajii, tîmplele, maxilarele și gîtul.

Pentru fardare se va folosi pudra pulbere, iar pentru retușuri în timpul zilei este de preferat pudra compactă. Aceasta din urmă trebuie însă evitată în cazul unui ten uscat, sensibil, deoarece accentuează gradul de uscăciune al pielii.

Pudra nu va fi aleasă în culori prea deschise, chiar dacă dorim să ne albim obrazul, deoarece imprimă figurii un aer artificial, nesănătos.

Nuanța pudrei va fi ceva mai deschisă decît cea a fondului de ten, imprimînd tenului transparență și naturalețe.

Fruntea va fi pudrată cu o nuanță mai deschisă decît restul feței, pentru a da luminozitate obrazului. Pudra de culoare roz aplicată peste un fond de ten ocru creează impresia unui ten bronzat.

Pentru seară sînt indicate nuanțele roz, iar la lumina de neon se vor folosi nuanțele de galben sau portocaliu, celelalte culori apărînd vineții.

Pudra se aplică cu ajutorul unui puf sau, de preferință, cu un tampon de vată care poate fi schimbat zilnic, iar excesul se îndepărtează cu o periuță moale. Pudra de pe gene și buze nu se va îndepărta, deoarece ajută la fixarea rimelului și a rujului.

Se recomandă să se aplice mai întîi o pudră de culoare mai deschisă, urmată de una mai închisă.

Pentru ca machiajul să se mențină mai bine, după pudrare se va tampona obrazul cu o bucată de pînză înmuiată în apă rece și stoarsă sau se va trece peste față un cub de gheață învelit în tifon. În acest fel se îndepărtează excesul de pudră și se imprimă pielii un aspect natural.

135. — Știți cum trebuie fardați ochii?

Fardarea ochilor include conturarea sprîncenelor (dacă este cazul, aplicarea genelor false), aplicarea fardului de pleoape, desenarea conturului ochilor, rimelarea genelor.

Machiajul ochilor are drept scop să sublinieze luminozitatea lor și să le intensifice farmecul. Vom începe deci prin perierea sprîncenelor cu o periuță specială, pentru a îndepărta surplusul de pudră, după care se va trece la creionarea lor. Pentru obținerea unui efect mai natural se vor trasa linii paralele, avînd o înclinare de circa 30°, în locul unei singure linii continue; aceasta din urmă crează o impresie de artificial, îmbătrînind figura.

Creionul trebuie ales în funcție de coloritul părului. Persoanelor blonde le este indicată culoarea maro, celor roșcate, un maro roșcat, iar brunetelor li se recomandă negrul.

Persoanele purtînd ochelari pot folosi creionul de sprîncene și rimelul, dar vor alege rame care urmăresc linia sprîncenelor.

Fardarea pleoapelor este astăzi foarte la modă. Machiajul poate fi realizat în multe feluri. Ne vom rezuma însă la cîteva modalități care ni s-au părut mai eficiente, și anume:

— pleoapele ochilor de culoare închisă vor fi fardate cu nuanțe în culoarea rochiei;

— pleoapele ochilor deschiși vor fi fardate într-o culoare apropiată de cea a irisului;

— spre marginea externă a ochiului și în apropierea genelor fardul va fi de nuanță mai închisă, iar pe restul pleoapei, spre sprînceană, va fi din ce în ce mai deschis, putînd ajunge chiar la alb;

— fardarea de zi prevede nuanțe pastelate, spre deosebire de cea de seară, cînd se pot folosi nuanțe mai accentuate, inclusiv cele aurii, argintii, sidefate;

— se va evita fardarea pleoapelor ridate, deoarece se accentuează acest neajuns;

— pleoapele se pot umbri și cu o soluție concentrată de ceai, ochii apărînd mai luminoși.

Fardul de pleoape se prezintă sub formă de cremă sau compact (gras sau praf) și se aplică cu ajutorul pensulei sau cu pulpa degetelor.

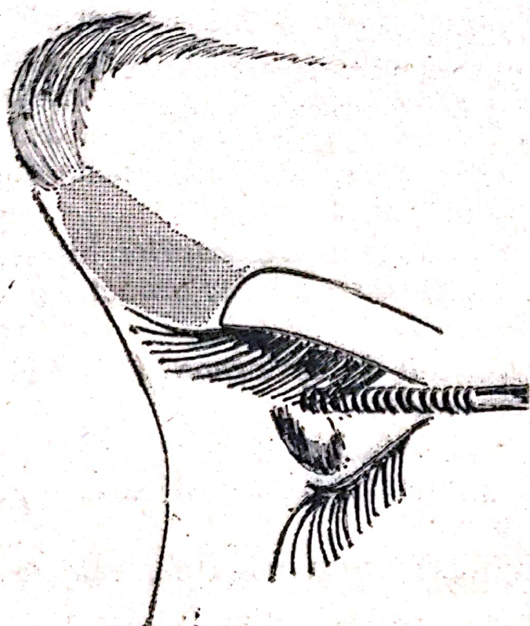
Conturarea ochilor se poate realiza cu creionul dermatograf, în diferite nuanțe, sau cu *eye-line*. Creionul trebuie bine ascuțit, pentru a realiza o linie subțire la extremități și puțin îngroșată în partea de mijloc (*fig. 23*).

Linia pe pleoapa inferioară va fi mai subțire decît cea pe pleoapa superioară. La comisura externă va fi ușor ascendentă sau se vor trasa cîteva linii care să imite genele. Se poate trasa și o linie de contur pe interiorul pleoapelor.

Fardarea genelor. Genele trebuie să fie lungi, dese, recurbate. Cel mai bun fortifiant al lor este uleiul de ricin, cu care trebuie periate în fiecare seară. Fardarea genelor se realizează cu ajutorul rimelului, care poate fi compact sau



Fig. 23. — Conturarea ochilor.


Fig. 24. — Rimelarea genelor.

lichid. Se aplică cu o periuță obișnuită sau cu o periuță sub formă de spirală. Forma compactă trebuie umezită înainte de folosire, cea lichidă aplicîndu-se ca atare (*fig. 24*).

Se pornește de la baza genelor spre vîrf, se lasă să se usuce, se răsfiră genele cu o periuță, pentru a uniformiza rimelul, apoi se trece la a doua și a treia aplicare, fără a mai porni chiar de la baza genelor. Aplicările succesive au drept scop încărcarea genelor cu rimel, iar perierea ajută la răsfirarea și arcuirea lor.

La comisura externă genele se orientează spre exterior, pentru a crea impresia de alungire a ochiului.

Rimelarea genelor de la pleoapa inferioară nu se recomandă, deoarece îmbătrînește figura.

Rimelarea genelor trebuie făcută cu mare grijă, pentru a nu pătrunde în ochi rimelul, deoarece se irită ochii, lăcrămează, iar pleoapele se murdăresc; un retuș este aproape imposibil, iar operațiunea trebuie s-o luăm de la capăt.

În vederea realizării unei colorații mai intense a genelor, dînd mai multă expresivitate ochilor, rimelarea trebuie efectuată zilnic, ceea ce necesită timp și dexteritate. În cazul folosirii unui rimel de proastă calitate, acesta poate începe să se întindă, formînd dîre inestetice. De aceea multe persoane preferă să-și vopsească genele în negru sau maro, operațiune care trebuie reînnoită abia după 3—4 săptămîni.

136. — Aveți nevoie de un machiaj corector?

Fiecare formă a feței are calitățile și frumusețea ei. Sînt însă și persoane care prezintă neajunsuri estetice; de pildă, fața este prea lungă sau prea pătrată, ori bărbia prea ascuțită etc. În aceste cazuri machiajul corector are un rol important, în special seara, cînd putem folosi două nuanțe de fond de ten și pudră, ținînd seama că nuanțele închise estompează suprafața acoperită, iar cele deschise o scot în evidență.

În general corecturile privesc numai o anumită parte a feței: nas, gură, frunte, bărbie etc. Machiajul obișnuit are drept scop echilibrarea trăsăturilor, el urmînd în mare măsură moda, în funcție de armonia culorilor stabilite între ochi, păr, îmbrăcăminte, spre deosebire de machiajul corector, care folosește jocul de lumini și umbre pentru a corecta forma obrazului. Astfel, de exemplu, în cazul ochilor înfundați vom folosi farduri deschise, în timp ce pentru cei ieșiți în afară, farduri închise. Dacă gura este mică și dorim să creăm o impresie inversă, vom folosi un ruj într-o nuanță mai închisă decît culoarea creionului de contur.

După forma ei geometrică, distingem mai multe tipuri de față, forma ideală rămînînd cea ovală, luată ca etalon de perfecțiune, spre care tinde modelarea celorlalte tipuri.

Fața rotundă. Se va urmări alungirea obrazului, trasînd linii ascendente. Conturul obrazului va fi fardat cu fond de ten mai închis, începînd de la lobul urechii pînă aproape de vîrful bărbiei, adică umbrind maxilarul inferior și estompînd către centrul bărbiei. Pe restul obrazului se aplică un fond de ten mai deschis, de culoarea pielii. Se pudrează cu o nuanță mai deschisă, iar pe porțiunile umbrite pudra va avea o culoare mai închisă. Nu trebuie să se remarce nici o linie de demarcație.

Fardul de obraz se va aplica în mijlocul pomeților, aproape de ochi, sub forma unei benzi verticale, lată de 1 cm și lungă de 2 cm, estompată perfect pe margini. Se va evita aplicarea fardului aproape de nas, deoarece s-ar crea impresia de față lată.

Fardul de pleoape se va aplica circular în jurul ochilor și destul de accentuat sub pleoapa inferioară. Se vor prefera nuanțele deschise (în scopul de a-i scoate în evidență), pornind de sub sprîncene și continuînd în arc de cerc, pentru a ajunge pînă la obraji. Genele trebuie să fie foarte lungi, iar sprîncenele nu trebuie rotunjite, pentru a nu crea aspectul de lună plină al feței. Ele vor avea o linie ușor ascendentă, dar nu vor fi prea lungi.

Buza superioară va fi groasă și rotunjită ușor în formă de inimă, iar buza inferioară va fi diminuată, în scopul de a lungi bărbia *(fig. 25 a)*.

Fața pătrată. Fondul de ten bază va avea o culoare apropiată de nuanța tenului, iar fondul de ten corector va fi de culoare mai închisă și se va aplica pentru estomparea maxilarelor — de preferință ocru —, pentru a obține micșorarea conturului feței. Pe bărbie se va aplica un fond de ten mai deschis, în triunghi.

Fardul de obraz se va aplica sub formă de triunghi oblic, pornind de la punctul cel mai proeminent al pomeților și avînd vîrful spre tîmple.

Fardul pentru pleoape se va aplica, de asemenea, sub formă de triunghi, baza acestuia fiind pe marginea pleoapelor, prelungindu-se spre tîmple. Va avea o nuanță mai închisă, iar arcada sprîncenei va fi mai deschisă.

Genele vor fi rimelate puternic, mai ales spre colțul extern al ochiului

Sprîncenele vor fi pensate, dîndu-le o linie ușor arcuită.

Conturul buzei superioare va fi bine reliefat, ușor triunghiular. Buza inferioară, aproape pătrată *(fig. 25 b)*.

Fața triunghiulară cu vîrful în sus. Maxilarul, fiind prea lat față de tîmple, va trebui corectat. În acest scop se va aplica un fond de ten ocru, mai închis decît cel folosit ca bază. Pe bărbie vom aplica un fond de ten mai deschis, în formă de triunghi.

Fardul de obraz se va aplica sub formă de dreptunghi cu laturile de 1 și 2 cm, desenat oblic spre tîmple, pornind de la colțul extern al ochiului.

Pentru pleoape sînt necesare două nuanțe de fard; jumătatea dinspre na trebuie să fie mai închisă decît cealaltă jumătate.

Între diferitele nuanțe nu trebuie să fie vizibilă nici o linie de demarcație.

Sprîncenele vor fi pensate, astfel încît să se mărească distanța între ele, iar punctul cel mai înalt să fie exact deasupra pomeților.

Pentru scoaterea în relief a tîmplelor se va adopta o coafură adecvată *(fig. 25 c)*.

Fața lungă trebuie rotunjită în scopul de a-i ridica colțurile care-i dau aspectul „cabalin". Se va merge pe linii orizontale, ascendente.

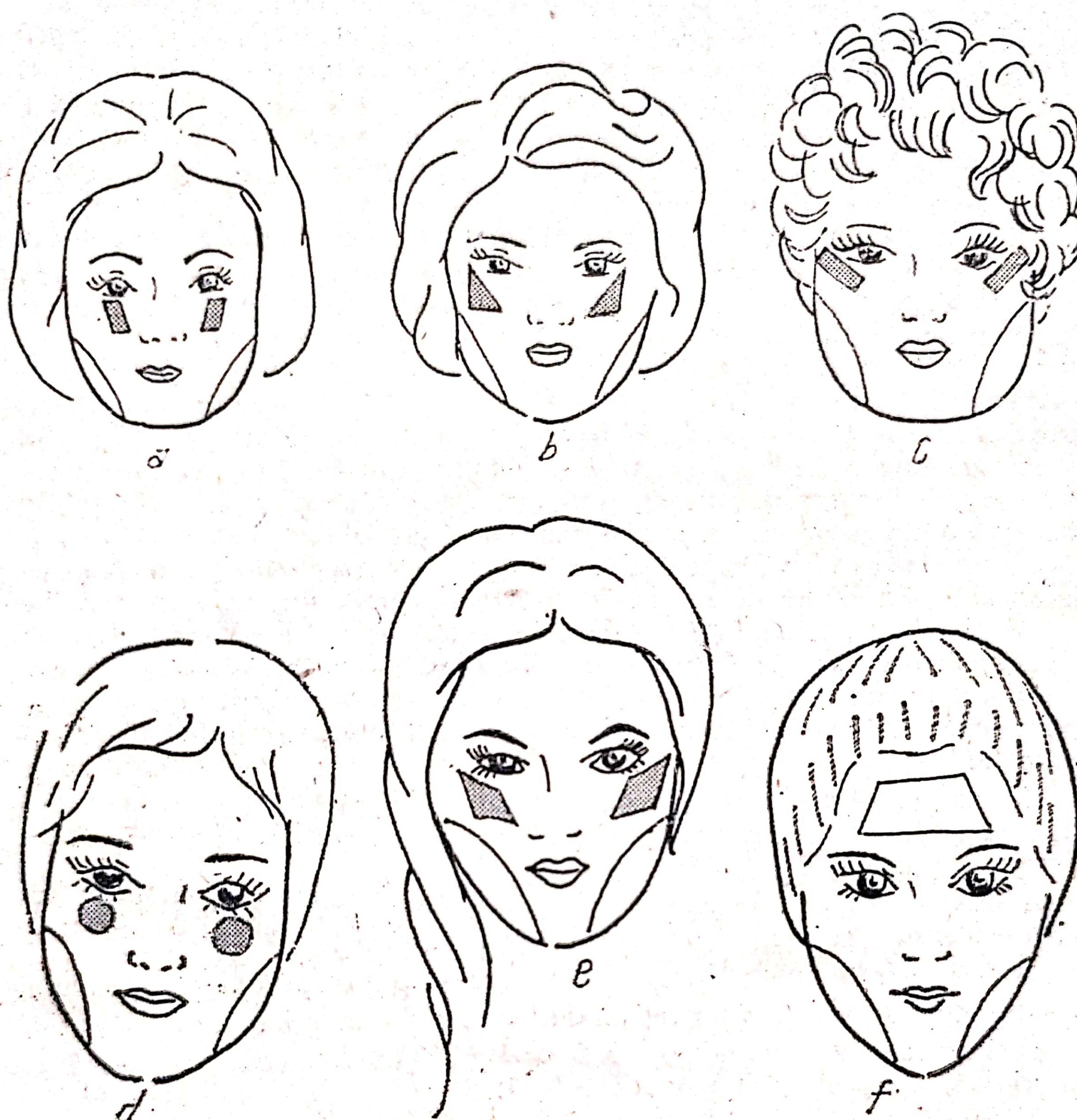


Fig. 25. — Corectarea obrazului prin machiaj: a) fața rotundă; b) fața pătrată; c) fața triunghiulară cu vîrful în sus; d) fața lungă; e) fața triunghiulară cu vîrful în jos; f) fața în formă de diamant.

Fondul de ten va fi folosit în două nuanțe, una de culoarea pielii și alta ceva mai deschisă. La fel și pudra. Nuanța mai deschisă se aplică inițial pe obraji și maxilarul inferior, apoi pe tîmple, pentru a crea senzația de lărgime a frunții. Pe restul frunții și a feței se aplică fondul de ten în culoarea pielii.

Fardul de obraz se aplică în mijlocul pomeților, în dreptul pupilei, imediat sub pleoapa inferioară, sub forma unui cerc cu diametrul de 2 cm și care se estompează în direcție orizontală, pentru a da lărgime feței.

Conturul ochilor va fi trecut sub forma unei linii ascendente, marcînd bine cele două colțuri.

Fardul de pleoape se aplică pe pleoapa superioară, prelungind-o spre tîmple.

Sprîncenele se vor pensa la bază, pentru a le îndepărta, și se vor machia cu creion dermatograf în cazul în care sînt prea subțiri sau prea scurte.

Buza superioară va fi subțire și ușor arcuită, iar buza inferioară, rotunjită și cărnoasă, ca să se micșoreze spațiul dintre gură și bărbie *(fig. 25 d)*.

Fața triunghiulară cu vîrful în jos. Cînd femeia este tînără această formă este plăcută. Cu vîrsta, însă, defectul se accentuează, fiind necesar să-l corectăm. În acest scop se vor folosi două nuanțe de fond de ten și de pudră, una mai deschisă și una la culoarea pielii.

Fondul de ten deschis se va aplica pe maxilarul inferior și pe obraji, sub forma unui triunghi, pornind de la lobul urechii, iar pe partea superioară a feței, care este mai lată, se va aplica fondul de ten și pudra în culoarea pielii.

Fardul de obraz se va aplica sub forma unui romb de 2 cm lățime și 4 cm lungime.

Un vîrf al rombului se termină la tîmple, iar celălalt, pe pomeți în dreptul pupilei.

Ochii vor fi machiați cu un fard de pleoape strălucitor, numai sub arcada sprîncenelor, și estompat către tîmple. Genele vor fi încărcate bine, dar nu în exces, cu rimel. Conturul ochilor va fi trasat cu creionul. Sprîncenele vor fi pensate, dîndu-le o linie ușor ascendentă.

Buza superioară va fi mai lungă decît cea inferioară, pe care o vom rotunji. Creionul de contur va fi mai închis decît rujul *(fig. 25 e)*.

Fața în formă de diamant se caracterizează printr-o proeminență accentuată a pomeților și retracția maxilarului inferior, a obrajilor, a tîmplelor și a frunții.

Fondul de ten corector, avînd o nuanță mai deschisă, se va aplica pe frunte, pe obraji și maxilarul inferior.

Fardul de obraz se aplică sub formă ovală pe mijlocul pomeților, iar estomparea se va face cu grijă, pentru a nu acoperi cu fard și partea inferioară a pomeților.

Sprîncenele vor fi pensate la bază, depărtîndu-le, iar punctul arcuit va veni în dreptul pomeților. În acest scop se va pensa partea superioară a sprîncenei.

Sprîncenele se vor lungi cu ajutorul creionului dermatograf *(fig. 25 f)*.

Fața dreptunghiulară — situată între fața pătrată și cea rotundă — prezintă unul sau mai multe din defectele amîndurora. Fardul de obraz pornește din mijlocul obrazului, înspre tîmple.

Pleoapele se umbresc pe porțiunea dinspre baza nasului, se atenuează pe mijlocul pleoapei, apoi se umbresc din nou. Genele vor fi puternic rimelate. Sprîncenele vor fi mai lungi și mai subțiri.

Buza superioară trebuie să apară mai plină, iar buza inferioară, ușor rotunjită.

Machiajul corector al frunții

Fruntea deține un rol important în ansamblul figurii. O frunte îngustă, la o față prelungă, va apărea complet disproporționată, după cum o frunte prea mare, la o față mică, va crea aparența unei figuri de maimuță.

Fruntea prea mare. Dacă este prea largă, se va aplica un fond de ten mai închis pe tîmple și dacă este prea mare sau prea bombată se va aplica pe întreaga regiune un fond de ten mai închis. Pudra va fi, de asemenea, de nuanță mai închisă. Sprîncenele vor fi trasate cît mai înalte și cît mai groase.

Coafura va putea, de asemenea, corecta acest neajuns, dacă o vom purta îndreptată mult spre frunte.

Fruntea prea mică, prea îngustă. Un procedeu destul de accesibil de mărire a unei frunți înguste este cel de a depila părul cu ceară pe o anumită porțiune, mai mare sau mai mică, după dorință.

Fondul de ten va fi mai deschis decît cel pentru restul feței; la fel și pudra.

Sprîncenele vor fi trasate foarte fin, ușor arcuite, mai mult orizontale și ascendente.

137. — Ce influență are machiajul asupra psihicului unei femei?

Unele persoane prost dispuse, nervoase, își schimbă starea psihică mult în bine după ce s-au coafat.

Același efect se poate obține și prin machiaj.

În Franța s-a încercat această metodă cu rezultate bune, într-o clinică de boli nervoase.

Dacă la început unele femei au fost reticente, odată cu acceptarea de a fi tratate cosmetic și machiate psihicul lor s-a îmbunătățit vizibil, existînd chiar cazuri de vindecare.

S-a mers pe principiul că o femeie care se simte frumoasă devine dornică de viață și de muncă.

Și de ce nu am recunoaște că este așa?

138 — Ce farduri realizează industria cosmetică românească?

Fond de ten

„Ada"
„Egreta"
„Margareta"
„Riposta"

— fondul de ten se realizează într-o gamă variată de nuanțe, permițînd o machiere rapidă și uniformă.

Fard de obraz

„Ada"
„A.B.C."
„Egreta"
„Farmec"
„Margareta"

— se produce într-o gamă largă de culori.

Pudre compacte

„A.B.C."
„Cristal"
„Egreta"
„Gerovital"
„Farmec Lux"
„Margareta"
„Tenofin"

Rujuri

„Ada“
„April“
„Bellatrix“
„Darclée“
„Egreta“
„Farmec“
„Miraj“
„Mary Gilbert“
„Margareta“
„Superb“
„Vitamol“
„Ada“ (creion contur)
Lac atractiv pentru buze

Farduri de ochi

„A.B.C.“ — farduri pentru pleoape într-o gamă variată de nuanțe.
„Egreta“
„Margareta“
„Vitamol“
„ADA“ — *Eye-liner* (tuș)

Rimel

„Ada“
„Femina“
„Egreta“
„Darclée“

Dacă doriți să cunoașteți ceva din istoricul machiajului

Femeile egiptene, după băi parfumate, își acopereau corpul cu farduri, își făceau apoi machiajul feței cu mixturi complicate, folosind pentru ochi faimosul „kohol“.

Vasul de ulei era făcut dintr-o tigvă, reprezentînd unul dintre primele ustensile cosmetice, în care se preparau diferite alifii pentru înfrumusețare și multiple alte scopuri. Acestea apărau pielea corpului de insolații, de înțepăturile insectelor, erau folosite contra frigului, vîntului etc. În acest scop, uleiurilor de palmier, uleiului de ricin, untului, unturii, li se adăugau ierburi și diferite prafuri metalice.

Sulimanurile au luat naștere prin amestecul grăsimilor cu diferite vopsele, de diferite culori, cele mai folosite fiind vopselele albe, din cretă, marnă, var, urmate de gama de nuanțe ale ocrului, începînd cu galbenul, pînă la portocaliu și roșu. Unele dintre acestea sînt utilizate chiar și în cosmetica actuală.

Minele de coloranți din epoca glaciară, obiectele paleolitice găsite dovedesc că oamenii preistorici aveau rețete proprii, după care își pregăteau sulimanurile. Dealtfel, unele populații mai păstrează și azi anumite tradiții în folosirea diferitelor materii prime. Alifiile erau păstrate în vase ornamentate, de

os, de ardezie, iar pentru prepararea lor se foloseau palete lucrate artistic. În unele peşteri preistorice s-au găsit beţişoare de ruj de buze, încă din epoca glaciară. Multe din obiectele întîlnite azi pe măsuţele de toaletă existau într-un anumit fel şi erau folosite şi în epoca paleolitică. Au fost găsite borcănaşe de os, în care se ţinea pomada roşie pentru buze, paletele de farduri. Pentru aplicarea sulimanurilor erau folosite lopăţele, unele în forma mîinii omului cu degetele întinse, care au fost apoi imitate în Egipt şi lucrate din metale nobile.

Palete ornamentale din ardezie, sticluţe de os şi borcănaşe cu capac, în care se păstra crema, au fost găsite în grotele perioadei glaciare. Vasele japoneze „inro", încrustate cu pietre preţioase, sînt imitaţiile de mai tîrziu ale aceloraşi forme primitive.

Lacul de unghii, colorat în nuanţe de la roz la roşu aprins, nu reprezintă o descoperire a lumii moderne. Unele populaţii primitive îşi pileau mai întîi minuţios unghiile cu ajutorul unei pietre sau al unei ardezii şi le vopseau apoi în culori aprinse. Dovezi despre această practică mult îndrăgită în China şi în vechiul Egipt se găsesc la British Muzeum din Londra.

Cu 2 500 de ani î.e.n. cretanii erau mîndri de femeile lor, pe care le prezentau frumos machiate şi cu sînii goi.

Egiptenii puneau în mormintele lor borcănele şi spatule de fardat, pentru a rămîne seducători chiar şi în umbra mormîntului.

Sub domnia Ptolemeilor (care începe în 323 î.e.n.), erau folosite în lumea întreagă „fardurile de Alexandria", renumit port al Egiptului.

Folosirea alifiilor de faţă şi a fardurilor s-a răspîndit la Roma, unde în numeroase magazine de specialitate se vindeau produse de parfumerie. După căderea Imperiului Roman, folosirea cosmeticelor s-a păstrat numai în unele oraşe, ca Veneţia, Genova, Florenţa.

Cosmeticele apar în Galia, unde preoţii — druizii — foloseau diferite preparate pentru cult.

Cruciaţii au adus din răsărit, între altele, şi diferite produse cosmetice.

Renaşterea reînvie cultul frumosului şi folosirea cosmeticelor, care ajung la rafinamente deosebite în Italia, Franţa etc.

În antichitate oamenii îşi pictau pleoapele cu o culoare închisă, menită să-i protejeze contra bolilor de ochi. Fardul de ochi (*khôl* sau *kohol*, cuvînt arab) s-a păstrat pînă în zilele noastre. Acesta se folosea pentru partea superioară a pleoapei şi verdele malachit pentru partea inferioară.

Femeile muiau un bastonaş în *khôl* şi-l aplicau apoi direct pe pupilă, pentru a da strălucire ochilor.

La curtea lui Carol al II-lea în Anglia şi la cea a lui Ludovic al XV-lea în Franţa, exista obiceiul machiajului din abundenţă a feţei, lipirea de aluniţe negre în formă de cerc, de steluţe sau semilună, care dădeau expresie, probabil, nu numai dorinţei de înfrumuseţare, ci şi unor necesităţi ca, de pildă, mascarea semnelor lăsate de variolă.

Femeile din Grecia foloseau o pastă de făină pe care o păstrau în timpul nopţii şi o înlăturau cu lapte. Caolina, rezina şi apa de roze erau folosite pentru scoaterea petelor de roşeaţă.

Ele au fost primele care au folosit carbonatul bazic de plumb pentru albirea feţei, cu toate că acesta are o acţiune toxică.

Epoca de aur a perucilor şi măştilor la romani s-ar fi datorat interesului pe care-l dovedeau bărbaţii pentru sclavele blonde aduse din ţările germanice.

Fiecare popor, pe lîngă influențele din afară, practica o serie de procedee cosmetice tradiționale.

La fetele noastre de la țară existau anumite obiceiuri și tradiții cosmetice cu privire la prepararea și folosirea unor alifii, rumeneli, dresuri, ape de față etc.

Astfel, la Paști, fetele își înroșeau obrajii cu coji de ouă roșii, iar în alte ocazii rumenirea feței se făcea cu „coada cocoșului" sau „creasta cocoșului", care are un rizom cărnos, cu care se ungeau pe față, după ce era mestecat bine în gură. În același scop mai erau folosite frunzele roșii de răchită, brîndușa de primăvară, sfecla, bulbul de ceapa ciorii etc. Pentru îmbujorarea obrajilor erau folosite: cerneala roșie diluată în oțet, hîrtie roșie de ambalaj etc.

Sprîncenele și pleoapele se înnegreau cu funingine de pe fundul oalei, cu cărbune de tulpină de busuioc sau cu dopurile arse. Chibriturile stinse serveau pentru a marca alunițe etc.



II. B. MĂȘTILE COSMETICE

139. — Ce rol au măștile cosmetice în menținerea frumuseții?

Nu se poate vorbi de îngrijirea tenului, de întreținerea pielii, fără a evoca aceste produse, folosite și fabricate în cantități mari — așa-zisele măști cosmetice sau „măști de frumusețe".

Intensa lor folosire se explică și datorită faptului că permit înlăturarea rapidă a urmelor de oboseală de pe față, imprimîndu-i acesteia o strălucire și luminozitate.

Cosmetica modernă le atribuie o importanță deosebită, datorită rezultatelor ce se obțin prin folosirea acestora, astfel încît aspectul neplăcut pe care-l prezintă aplicarea lor pe față este compensat prin efectele obținute. Unele rezultate sînt trecătoare, altele de durată, însă chiar cele efemere nu trebuie subapreciate, întrucît au un rol foarte important în tratamentele cosmetice. Folosite cu răbdare și perseverență, ele pot produce chiar efecte spectaculare.

140. — Cum se pot clasifica măștile după scopul urmărit?

Scopul aplicării măștilor este cel de a face să dispară urmele de oboseală de pe față, pentru a reda pielii tonusul, strălucirea, luminozitatea etc., deoarece, pe măsura trecerii timpului, pielea pierde o parte din apa care intră în compoziția ei, fapt care o face uscată, mai puțin elastică și lipsită de finețe.

După scopul urmărit, deosebim următoarele feluri de măști:

— *măștile de curățire*. În general, toate măștile au rol de curățire, acest rol obținîndu-se prin adaos de substanțe care absorb murdăria, excesul de sebum, celulele moarte și prin substanțele ușor abrazive, care, odată cu îndepărtarea măștii, produc un efect de curățire. Caolinul, bentonita, amidonul, oxidul de zinc, carbonatul de magneziu pot fi folosite în acest scop;

— *măștile nutritive* sînt indicate pentru regenerarea epidermei și atenuarea sau întîrzierea apariției ridurilor. În aceste măști se înglobează gălbenuș de ou, cazeină, cold-cremă, vitamine. Dealtfel, sub denumirea de mască se folosesc și diferite creme grase cu vitamine.

În ultimii ani au apărut produse denumite „antirid", care se folosesc ca orice mască obișnuită, menținîndu-se chiar mai mult (6—8 ore), deoarece aplicate pe piele formează un strat foarte subțire, invizibil. Acestea au la bază albumine extrase din serul bovinelor sau proteine din laptele de vacă (lactalbumine, lactglobuline);

— *măștile calmante* sînt indicate pentru tenurile care se irită ușor. Ele conțin de obicei infuzii din plante cu efect calmant, încorporate în caolin sau amidon.

De asemenea, mai pot conține caimac de lapte, suc de morcovi etc.;

— *măștile astringente* sînt indicate pentru tenurile grase cu porii deschiși. Ele conțin substanțe cu acțiune sicativă: carbonat de magneziu, carbonat de calciu, caolin și diferite sucuri de fructe și infuzii din plante cu acțiune astringentă;

— *măștile hidratante* sînt recomandate tenurilor uscate și deshidratate. Ele au rolul de a completa necesarul de apă al pielii. De multe ori aceste măști sînt înlocuite prin simpla aplicare de comprese cu infuzii din plante;

— *măștile cu acțiune tonică* sînt indicate tenurilor ofilite, ridate înainte de vreme. Ele conțin de obicei sucuri de fructe cu acțiune revitalizantă: căpșuni, fragi, piersici, struguri albi. Se mai pot adăuga și cantități foarte mici de camfor și infuzie de mentă.

Măștile se prezintă în general sub formă de pastă și mai rar sub formă lichidă. Pot fi aplicate calde sau reci. Există paste care se întăresc pe față, formînd un strat uscat, avînd o importanță deosebită pentru netezirea pielii, deoarece produc o tensiune a acesteia mai slabă sau mai puternică. Pastele care nu se întăresc sînt folosite mai rar.

Măștile aplicate calde (masca de parafină) produc o congestionare a locului respectiv, însoțită de o transpirație puternică, ceea ce activează circulația sîngelui, mărind totodată secreția glandelor sebacee și sudoripare. Acțiunea emolientă a acestor măști poate fi mărită prin adaosul de substanțe grase.

Ele pot avea însă și o acțiune decongestivă, calmantă, sicativă, prin adaos de amidon de orez, oxid de zinc, caolin. Acțiunea stimulantă se obține introducînd în formulă sucuri de fructe (de lămîie, de roșii, de căpșuni etc.).

Măștile care conțin pudre absorbante, cum sînt carbonatul de magneziu sau de calciu, dar nu conțin substanțe grase, au o acțiune degresantă și sicativă.

Măștile sub formă de pastă apoasă au în genere o acțiune absorbantă, mai ales cînd sînt aplicate calde. Efectul răcoritor și stimulativ al unor măști se poate obține prin încorporarea mentolului, camforei etc.

141. — Ce calități trebuie să aibă o mască cosmetică?

Pentru atingerea scopului urmărit, masca trebuie să aibă o putere mare de absorbție, asigurînd astfel o curățire mai profundă a pielii. Trebuie să fie ușor de aplicat, să fie moale, ca să se poată întinde uniform pe piele, să nu aibă grunji care să irite pielea, să se usuce repede, formînd un strat aderent, după uscare să poată fi scoasă ușor și fără durere.

142. — Care este tehnica de aplicare a măștilor?

În primul rînd pielea trebuie să fie perfect curățată; numai în felul acesta se pot obține efecte favorabile.

Aplicarea măștilor se face în poziția culcată, acțiunea lor urmînd a fi realizată într-o stare de completă relaxare. Pentru a obține o netezire a obra-

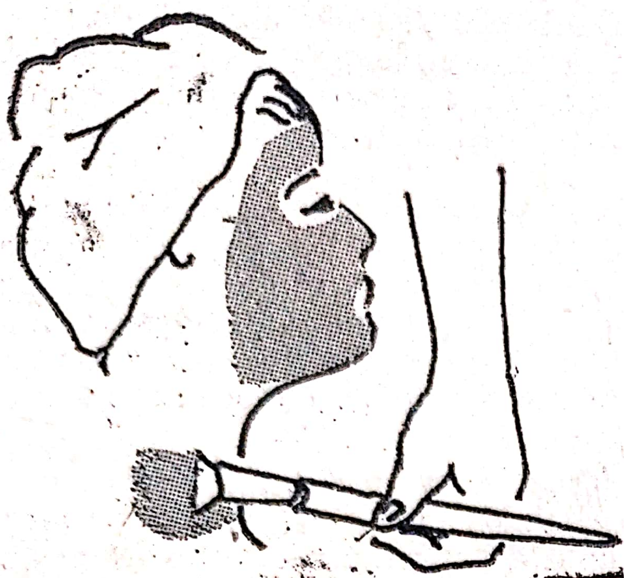


Fig. 26. — Aplicarea măștii cosmetice.

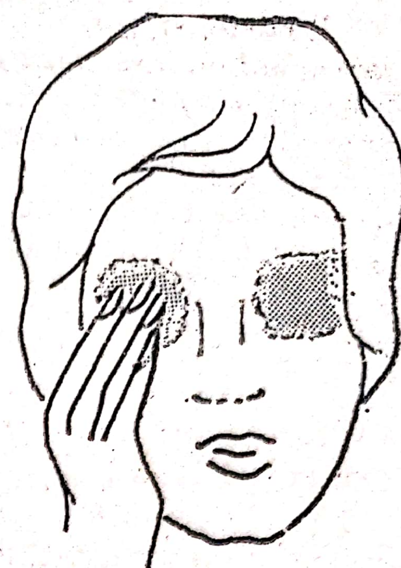


Fig. 27. — Aplicarea tampoanelor de vată pe ochi.

zului, cînd aplicăm masca, musculatura feței trebuie să se afle în stare de repaus.

Masca se aplică în strat gros, cu ajutorul unei pensule, ținînd seama de a nu dăuna ochilor, în jurul cărora vom aplica o cremă grasă *(fig. 26)*. Pe pleoape vom pune tampoane de vată înmuiate în infuzii de plante *(fig. 27)*. La fel, vom proteja nasul, gura, sprîncenele; în cazul măștilor cu parafină vom proteja și părul, pentru a nu smulge firele de păr.

Uscarea măștilor se face de la periferie spre centrul feței și vor fi scoase ca atare, folosind un burete sau o bucată de tifon pe care o introducem în apă caldă, pentru a înmuia pielea, fără a o întinde.

După ce am scos masca, aplicăm o compresă cu infuzie de plante sau chiar apă rece. În tot acest timp rămînem culcate în penumbră, la o temperatură convenabilă și într-o stare perfectă de relaxare.

143. — După natura tenului, ce măști se recomandă?

Tenului uscat îi sînt indicate măștile hrănitoare și emoliente sau împachetări uleioase, mai ales cînd tenul începe să se rideze din lipsă de grăsime.

Tenului sensibil și deshidratat i se va aplica, pentru 30 de minute, o cremă-mască, îndepărtată apoi cu infuzie de mușețel. Măștile sicative, astringente sînt indicate tenurilor grase cu porii dilatați, cu hipersecreție sebacee și transpirație excesivă.

Tenului cu porii deschiși i se vor aplica măști ușor astringente, care să ajute la închiderea porilor.

Tenurile iritate, congestionate, necesită măști calmante de caolin, în amestec cu diverse infuzii de plante (tei, mușețel, nalbă). Foarte indicate sînt în acest caz și măștile de tărîțe de grîu sau făină de in, în amestec cu miere de albine. Tenurilor anemice, cașectice, ofilite, le sînt recomandate măștile congestive, ca de exemplu masca de parafină, care să activeze circulația sanguină diminuată. Aceste măști se aplică calde.

Tenurile ridate, vestejite, necesită măști stimulatoare, tonice, revitalizante, acțiunea stimulatoare putîndu-se obține prin adaos la masca de caolină a unei soluții de camfor sau mentol, iar pentru acțiunea tonică, revitalizantă, prin adaos de sucuri de fructe, polen, lăptișor de matcă.

Pastele apoase utilizate pentru rehidratarea tenurilor deshidratate urmăresc îmbibarea stratului cornos, redînd țesutului cutanat cantitatea de apă necesară.

Se folosesc în acest scop caolinul amestecat cu sucuri de morcov, de castraveți sau de fructe proaspete.

Tenurilor pătate, pistruiate, li se vor aplica măști conținînd substanțe decolorante, iar tenurilor care se descuamează le sînt indicate măștile conținînd substanțe keratolitice: acid salicilic, rezorcină etc.

Tenurile foarte uscate și deshidratate, aspre, fără strălucire, vor beneficia de măști hidratante, nutritive, care să refacă filmul hidrolipidic și să stimuleze vasodilatația. Aceste măști trebuie să conțină extracte biologice celulare, extracte vegetale lubrefiante (germeni de grîu, soia etc.), vitamine.

Nu trebuie omise nici tenurile mixte, al căror tratament va fi diferențiat.

Porțiunile grase, în general partea mediană a obrazului, vor beneficia de o mască de curățire; pe restul feței, inclusiv pe gît, se va aplica o mască hrănitoare.

De regulă, în jurul ochilor nu se aplică măști. Dacă există însă „laba gîștei" pronunțată se poate recurge la masca de parafină. Cosmetica modernă a realizat măști pentru conturul ochilor, avînd o acțiune calmantă, decongestionantă și cu efect asupra ridurilor. Diferă de celelalte măști prin compoziția lor mult mai fluidă, iar timpul de menținere este mai îndelungat. Se scoate cu apă călduță sau, mai indicat, cu o loțiune florală.

144. — Ce măști de față realizează industria cosmetică românească?

„Anca"	— mască filmogenă; — mască astringentă cu căpșuni; — mască tonică cu piersici.
„Dermin"	— mască emolientă; — mască astringentă; — mască nutritivă; — mască calmantă; — mască nutritivă cu colagen, cu efect de regenerare a țesuturilor.
„Magnolia"	— mască tonică; — mască emolientă.
„Marinalga"	— mască astringentă; — mască emolientă.
„Nivea super"	— mască cu extract de mușețel; — mască cu fragi.
„Nora"	— mască astringentă pentru tenul gras.

145. — Cum se aplică compresele și care este rolul lor?

Din timpurile cele mai vechi oamenii au folosit proceduri terapeutice simple, dar cu un efect practic important asupra circulației sîngelui, de la nivelul tegumentelor, unde sînt aplicate, oprirea unor procese inflamatorii etc. În cadrul procedurilor care folosesc acțiunea căldurii umede sau uscate, calde sau reci, o deosebită utilitate au și compresele.

Ele sînt o variantă a măștilor cosmetice, în care scop sînt folosite tampoane de vată sau pînză, îmbibate cu soluțiile pe care dorim să le aplicăm pe față.

Aplicarea unor comprese este simplă și accesibilă oricărei femei, indiferent cît ar fi de ocupată.

Compresele sînt indicate tenurilor vestejite, ridate, deshidratate; pot fi aplicate reci, calde sau alternînd compresele calde cu cele reci. Este o adevărată gimnastică, vasodilatația fiind urmată de vasoconstricție, care activează circulația sîngelui. Stratul cornos al pielii se înmoaie și puterea ei de absorbție se mărește.

După îndepărtarea compresei fața va fi unsă cu cremă, loționată cu diferite soluții sau se va aplica o mască.

La terminarea unui tratament cosmetic sînt indicate comprese alternative, în scopul înviorării pielii obosite, și comprese reci, pentru închiderea porilor sau după machierea obrazului, pentru a fixa mai bine fardurile.

Persoanele cu pielea uscată vor evita compresele cu apă prea rece, pentru a nu accentua uscăciunea pielii.

Obrazului cu mușchii lăsați nu i se vor aplica comprese calde, care moleșesc, căci s-ar agrava starea respectivă.

Un rol deosebit au produsele naturale — plantele. Aplicarea loțiunilor din plante, sub formă de comprese, a dat rezultate excelente, chiar în tratamentul dermatozelor și eczemelor.

146. — Ce plante se pot folosi sub formă de comprese?

Indicăm o parte din plantele folosite în diverse afecțiuni, cu acțiuni antiinflamatoare, decongestionante, cicatrizante, calmante etc.

Afinele de munte (coacăze, pomușoare). Se prepară un decoct din o linguriță afine zdrobite în 300 ml apă. Se fierbe 30 de minute. Indicat în eczeme, sub formă de comprese.

Cătina albă. Se prepară o infuzie din o lingură fructe la 250 ml apă. Se aplică comprese în urticarie.

Cerențelul. Din 5 g plantă la 100 ml apă se prepară un decoct, indicat ca antiseptic în tratamentul plăgilor.

Ciubotica cucului (țîță oii, țîța vacii). Din 10 g plantă la 200 ml apă se prepară un decoct, folosit sub formă de comprese, ca antiinflamator.

Coada racului (iarba gîștei). Dintr-o linguriță de plantă la 300 ml apă se prepară un decoct, ca antiseptic și cicatrizant.

Crețișoare (umbraru-doamnei). Se prepară o infuzie din 5 g plantă la 100 ml apă. Se folosește ca antiseptic și antiinflamator, sub formă de comprese.

Ceapa. Sucul de ceapă amestecat cu ulei de măsline sau ulei de germeni de porumb se folosește contra negilor, cicatrizant al rănilor, furunculelor și flegmoanelor.

Cimbrul (iarba cucului, lămîiță). 100 g plantă la 3 l apă, soluție indicată pentru băi aromatice, în diferite dermatoze, avînd acțiune antiinfecțioasă.

Ciuinul (săpunarița, odogaci). Din 10 g ciuin și 100 ml apă se prepară un decoct, indicat ca cicatrizant în eczeme, furunculoze.

Coada șoricelului (iarba oilor). 3 g la 100 ml apă se prepară o infuzie în amestec cu silnic. Indicată pentru spălatul rănilor și ulcerelor varicoase.

Cresonul (năsturel, măcriș de baltă). Din 30 g plantă la 1 litru de apă se prepară o infuzie indicată în dermatoze.

Fluerătoarea (nap de pădure, viță neagră). Din 5 g rădăcină și 100 ml apă se prepară un decoct avînd proprietăți decongestionante în dermatoze și echimoze.

Feniculul (anason dulce, chimen dulce). Dintr-o linguriță semințe și 500 ml apă se prepară o infuzie cu acțiune antiseptică și antiinflamatoare, folosită sub formă de comprese.

Frasin. Din 10 g coajăde frasin și 1 litru de apă se prepară un decoct indicat ca cicatrizant și antiinflamator în eczeme.

Gălbinele (filimică, ochi galben). Din 5 g flori și 100 ml apă se prepară o infuzie. Se mai poate prepara și un unguent dintr-un macerat din 50 g flori + 150 g foi și tulpini în alcool 150 g. După 24 de ore se strecoară și se amestecă pe baie de apă cu 50 g ceară de albine și 1 litru de untdelemn. Fiind cicatrizant și antiinflamator, produsul este indicat în diferite eczeme de pe corp și de pe cap.

Inul (in de fuior, in de sămînță). Semințele măcinate sau făina de in se amestecă în părți egale cu apa, apoi se fierb, pînă se obține o pastă. Are acțiune antiseptică, se folosește sub formă de cataplasme în abcese, furuncule; are și acțiune emolientă și ușor revulsivă.

Lemnul cîinesc (mălinița). Decoctul 5g % este indicat în tratamentul eczemelor.

Lingurea. Infuzia 5g % este indicată în diverse boli de piele — eczeme.

Lumînărica (coada vacii, cucuruz galben). Se prepară o infuzie din 5 g plantă la 300 ml apă. Indicată ca dezinfectant, contra eczemelor. Are și acțiune sudorifică.

Lycopodium. Pulbere absorbantă, indicată în tratamentul diferitelor dermatoze.

Mușețel (romaniță). Infuzia are acțiune antiseptică și decongestivă.

Melisa (roinița). Infuzia din foi de melisă 5 g% are acțiune cicatrizantă și antiseptică.

Mesteacănul alb. Infuzia preparată din 200 g foi la 1 litru apă se folosește, sub formă de comprese, în diferite boli de piele.

Migdale. Emulsie de migdale, indicată în tratamentul eczemelor.

Nopticoasa (vioară de noapte, mirodenie). Infuzia preparată din 5 g% este indicată în dermatoze.

Panseaua sălbatică. Infuzia preparată din 40 g flori la 500 ml apă este indicată, sub formă de comprese, contra eczemelor.

Pătlagina, (limba oii, limba broaștei, limba șarpelui) se folosește sub formă de loțiune, avînd acțiune dezinfectantă. Foile, ca atare, se folosesc ca hemostatic, ușurează mîncărimile și iritațiile pielii.

Petinul (iarba fecioarelor). Infuzie 5 g% fiind antiseptică este indicată pentru spălat rănile și în eczeme.

Plopul negru. Se prepară un decoct din 1 parte muguri și 3 părți apă. Se strecoară, se amestecă cu untură de porc cantitate dublă. Se ține pe baia de apă pînă se obține un unguent, indicat în tratamentul arsurilor și inflamațiilor pielii. Infuzia 3 g% se folosește ca antiseptic și cicatrizant.

Podbalul. Din flori și frunze 5 g% se prepară o infuzie, indicată sub formă de comprese și cataplasme în dermatoze.

Răculețul (iarba roșie). Decoctul, preparat din 20 g rădăcini la 1 litru apă, se folosește ca antiseptic pentru spălatul rănilor.

Răchitanul (florile zînelor). Se prepară o infuzie din 20 g vîrfuri înflorite ale plantei la 500 ml apă. Folosită ca cicatrizant, antiseptic, sub formă de comprese, în tratamentul eczemelor, ulcerelor varicoase, urticariilor.

Remful (lingura popii, curcubețica). Decoctul, preparat din 20 g rădăcini la 1 litru apă, este folosit ca antiseptic sub formă de comprese, în tratamentul rănilor.

Ridichea. Sucul de ridiche, avînd acțiune antiseptică, se folosește în tratamentul rănilor.

Rostopasca (crucea voinicului). Laptele obținut prin presare se folosește contra negilor. În infuzie 1 g% este indicat ca antiseptic.

Salvia (jaleș de grădină). Sub formă de infuzie 5 g% se folosește, sub formă de comprese, în tratamentul eczemelor.

Silnic (coada ielelor). 10 foi la 1 litru de apă sau în amestec în părți egale cu coada șoricelului se folosește pentru spălarea rănilor și a ulcerelor varicoase.

Schinelul (iarba mare, șofran sălbatic). Infuzia 5 g% se folosește, sub formă de cataplasme, contra arsurilor și degerăturilor. Este indicată și pentru băi în cazul ulcerațiilor.

Sulfina. Infuzia 5 g% se folosește ca antiseptic sub formă de comprese.

Sănișoară (cinci foi). Infuzia 5 g% este indicată în dermatoze, răni, ulcerații, ca antiseptic.

Sipica. Decoctul 10 g foi și rădăcină la 1 litru apă se folosește ca antiseptic, pentru loționarea rănilor și în caz de eczeme.

Socul (soc negru). Infuzia preparată din 20 g flori la 500 ml apă se folosește ca antiseptic, sub formă de comprese, în erizipel, răni și eczeme; cataplasme sau băi în furunculoză.

Ștevia de grădină. Decoctul preparat din 20 g rădăcină la 1 litru apă este indicat ca astringent în dermatoze.

Turița mare (coada racului, leușteanul muntelui). Decoctul preparat din 5 g% foi este indicat în ulcerele varicoase, sub formă de comprese.

Talpa gîștei (coada leului, creasta cocoșului). Infuzia preparată din 10 g% are acțiunea cicatrizantă și antiinflamatoare.

Trandafirul. Infuzie 5 g % are acțiune dezinfectantă și decongestivă în iritații.

Trei frați pătați (panseluța de cîmp). Infuzia 1 g% este indicată în eczeme, furunculoză, sub formă de comprese. Maceratul 3 g% se folosește în urticarie.

Tătăneasa (mierea ursului). Decoctul din 20 g rădăcină la 1 litru apă este indicat ca decongestiv, astringent. Infuzia 20 g% se folosește sub formă de comprese sau băi în tratamentul rănilor.

Unguraşul (băltătură, voronic). Infuzia 5 g% se folosește ca cicatritzant.

Urzica moartă. Infuzia 5g% are acțiunea astringentă; se folosește sub formă de comprese.

Urzica. Infuzie 10 g frunze la 100 ml apă are acțiune cicatrizantă. Se folosește sub formă de comprese sau băi.

Ulmul. Decoctul preparat din 20 g ramuri tinere de ulm la 1 litru de apă este indicat, sub formă de comprese, în dermatoze.

Urechelnița (iarba ciutei, iarba grasă). Maceratul 5 g% în oțet este indicat pentru spălat rănile și ulcerele varicoase.

Usturoiul. Oțetul de usturoi obținut din 30 g usturoi și 500 ml oțet (macerat timp de 10 zile) este indicat în ulcerații.

Varza. Infuzia (sau foile de varză ca atare) este indicată contra arsurilor, eczemelor, ulcerelor varicoase, degerăturilor.

Vindecea (crețișor, iarba tăieturii). Infuzie 10 g% este indicată, sub formă de comprese, pentru spălatul rănilor și a ulcerelor varicoase.

147. — Ce rol au împachetările?

Tenului alipic i se recomandă împachetările faciale calde, prin care se urmărește înmuierea epidermei, mai ales dacă se descuamează și este deshidratat.

Prin aceste împachetări se obține, în afară de înmuierea stratului cornos, și o activare a circulației sanguine, realizîndu-se astfel o hrănire mai bună a pielii și o absorbție mai accentuată a principiilor active din uleiuri. În timpul împachetării putem aplica pe față o pernă electrică sau altă sursă de căldură, pentru a provoca o vasodilatație mărită și deci o absorbție cutanată suplimentară.

În acest scop se folosesc uleiurile de germeni de porumb, uleiul de măsline, de avocado sau de migdale.

Spre deosebire de comprese, împachetările sînt calde. Se încălzește uleiul pe baie de apă, se toarnă peste o bucată de finet decupată în dreptul ochilor, nasului și gurii. Se aplică peste finet o bucată de plastic decupată în același mod, în scopul de a menține cît mai mult timp căldura uleiului.

II. C. RIDURILE

148. — Care sînt semnele de îmbătrînire de pe fața dv.?

Impresia penibilă pe care o încercăm uneori dimineața cînd ne sculăm din somn și, uitîndu-ne în oglindă, observăm o față ștearsă, gălbuie, lipsită de strălucire, uscată și ridată, poate deveni obsedantă. Ridurile din jurul ochilor, parantezele din jurul gurii, ridurile de deasupra buzei superioare, lipsa de elasticitate a pielii, colierul lui Venus de pe gît ne conduc la o proastă dispoziție și la concluzia că tinerețea a trecut.

149. — Cum apar ridurile?

Sub pielea obrazului se găsesc numeroși mușchi mici, denumiți *mușchii mimicii* sau *mușchii pieloși*. Ultima denumire se datorează faptului că unul din cele două capete ale acestora este fixat de piele. Prin contracția lor se formează o cută, orientată perpendicular pe direcția tracțiunii. După încetarea contracției pielea revine la poziția inițială, datorită elasticității proprii și tendoanelor mușchiului.

Contracția acestor mușchi, sub influența sistemului nervos, permite și exteriorizarea unor stări psihice: veselie, tristețe, supărare etc.

Cu vîrsta, pielea își pierde din elasticitate și nu mai poate reveni la poziția inițială, rămînînd pliată, ceea ce are drept urmare apariția ridurilor.

Ridurile de expresie sînt rezultatul plierii permanente a pielii sub efectul mimicii, în sensul că pielea, fiind constant solicitată, aderă la mușchii pieloși ai obrazului. Adîncimea ridurilor este în funcție și de unele caracteristici ale feței. Dacă aceasta este mai grasă, grăsimea atenuează plierea pielii. Bazată pe această observație, celebra Coco Chanel a afirmat că „după 30 de ani trebuie să alegem între spate și riduri".

Ridurile foarte fine apar pe un ten uscat și deshidratat. Ele pot fi urmarea unei folosiri contraindicate a unor produse cosmetice.

Ridurile „de prăbușire" modifică ovalul feței, apar pungile de sub ochi, bărbia dublă, umflături pe pleoapa superioară, obrajii căzuți etc.

De obicei, în cazul pleoapelor un rol primordial are factorul genetic, în special grăsimea care se găsește în colțul unghiurilor interne ale pleoapelor superioare și pungile pleoapelor inferioare, unde se instalează chiar de la vîrsta de 25—30 de ani cearcănele, care deseori se moștenesc.

Ridurile apar de obicei într-o anumită ordine. Mai întîi apar cele verticale și orizontale ale frunții, apoi ridurile de la ochi, așa-numita „laba gîștei", urmează cutele, care pornesc de la nas spre comisura buzelor, ca două paran-

teze. Pe măsură ce înaintăm în vîrstă, se ridează pleoapele și deasupra buzei superioare apar riduri verticale.

Larousse definește ridul ca „un pliu" care este de obicei rezultatul vîrstei — ceea ce nu înseamnă că persoanele tinere sînt scutite de acest neajuns. Mai ales la persoanele cu pielea uscată, sensibilă, ridurile fine se pot transforma în adevărate riduri dacă nu se iau măsuri de protejare, hrănire și tonifiere a pielii.

Nu trebuie să omitem că un rid adînc, indiferent de cauza care l-a generat, poate fi atenuat, dar nu suprimat definitiv. De aceea, în acest caz mai mult ca în altele, măsurile de prevenire se impun neapărat, ele constituind cel mai important tratament al ridurilor. Prevenirea formării ridurilor trebuie să înceapă din adolescență, mai ales dacă pielea este sensibilă, deshidratată, uscată, deoarece numai în felul acesta apariția lor va fi întîrziată cît mai mult posibil.

Toată lumea dorește să-și conserve aspectul tineresc atît de util în cadrul muncii pe care o depunem, cît și în cadrul relațiilor sociale. Dar pentru a păstra acest aspect trebuie să nu comitem greșeli ca, de pildă, aplicarea unor tratamente necorespunzătoare.

Teama de a îmbătrîni prea repede, teama de riduri devine pentru multe femei o obsesie, chiar dacă primul rid pe care-l observăm nu este decît un rid de expresie.

Produsele folosite joacă un rol important. De aceea, cu riscul de a ne repeta, insistăm asupra faptului că nu orice produs ni se potrivește, chiar dacă este de cea mai bună calitate. Alegerea acestora trebuie făcută în funcție de caracteristicile tenului fiecăruia, ținînd seama că, printre altele, un produs destinat unui ten gras poate cauza multe neajunsuri unui ten uscat.

150. — Este oare posibil să întîrziem apariția ridurilor?

Îmbătrînirea pielii poate fi întîrziată sau încetinită dar, evident, nu și suprimată. Procesul de îmbătrînire cutanată este legat de scurgerea timpului. Accelerarea și agravarea lui depind de factorii de agresiune, ca: soarele, tabagismul, modul de viață, carențele externe și interne.

Numeroși cercetători și cosmetologi depun eforturi în scopul descoperirii unor surse de întinerire.

Dar în această materie, mai mult decît în oricare alta, este mai simplu a preveni decît a vindeca.

De aceea, este foarte important să cunoaștem cauzele care accelerează fenomenul de îmbătrînire, pentru a le evita sau a lua măsuri corespunzătoare.

Un ten neîngrijit sau îngrijit necorespunzător se deteriorează. Persoanele cu un ten uscat se ridează de timpuriu, din pricina lipsei stratului protector de sebum.

Folosirea pe un ten uscat a preparatelor cosmetice destinate îngrijirii tenului gras contribuie la formarea ridurilor. În consecință, în cazul tenului uscat vom evita să folosim săpunul, apa caldă, soluțiile alcoolice, soluțiile astringente, glicerina și loțiunile degresante.

Glicerina și produsele puternic degresante vor fi evitate și în cazul unui ten gras, deoarece prima absoarbe apa din țesuturi, iar abuzul de degresante

îndepărtează, în prea mare măsură, stratul de grăsime de pe piele, supunînd glandele sebacee la o activitate sporită.

Utilizarea abuzivă a cremelor care conțin bismut sau mercur, în scopul de a îndepărta pistruii sau petele, usucă, ofilește și ridează pielea. Ele vor trebui folosite numai cu avizul medicului sau al cosmeticienei, care vor prescrie și aplica la momentul potrivit creme hrănitoare.

151. — Expunerea excesivă la soare are și ea influență asupra procesului de îmbătrînire a pielii?

Este bine să se știe că soarele excesiv, cu timpul, îmbătrînește pielea. Din păcate, în dorința de a ne bronza cît mai mult și cît mai rapid, neglijăm acest lucru. Or, după maximum 15 zile, culoarea începe să dispară, iar pielea ne apare cu porii dilatați, pătată și deshidratată.

Desigur, nu putem nega binefacerile soarelui, dar cu condiția să ne protejăm, astfel cum arătăm mai pe larg cînd ne referim la helioterapie, în special primele zile, atît fața, cît și restul corpului cu creme ecran, așa-zisele creme antisolare, filtrante a razelor ultraviolete.

După fiecare ședință fața trebuie unsă cu creme hidratante, cu uleiuri speciale, iar seara, cu creme nutritive, vitaminate.

152. — Ce factori mai pot determina apariția ridurilor?

Contractarea excesivă a mușchilor feței duce, în timp, la formarea ridurilor. Aceasta se explică prin faptul că orice contracție a acestor mușchi, denumiți și „pieloși" — datorită raporturilor lor strînse cu pielea —, este însoțită de mișcarea pielii care îi acoperă. Regiunile care se ridează mai întîi sînt cele din jurul ochilor, gura, nasul, fruntea și bărbia, deoarece mușchii respectivi sînt mai frecvent solicitați.

Unele stări sufletești depresive (tristețea, supărarea), dacă se repetă des, favorizează apariția pe față a unor cute adînci, de cele mai multe ori definitive, în timp ce starea de veselie, buna dispoziție nu au un asemenea efect. Explicația acestui fenomen este aceea că în timpul rîsului activează numai 13 mușchi, spre deosebire de stările sufletești depresive, cînd acționează aproximativ 60 de mușchi. Totodată, rîsul spontan activează circulația sîngelui, contribuind la o mai bună hrănire a pielii.

Diferitele stări sufletești influențează mușchii feței, motiv pentru care ei au fost numiți și *mușchii mimicii*. Astfel, unii exteriorizează tristețea sau severitatea, alții durerea sau amenințarea, plăcerea sau dezgustul, bunătatea ori răutatea. În sfîrșit, mușchii feței iau parte la plîns și la rîs.

Unele persoane nu pot discuta fără să încrețească fruntea, să se încrunte, să clipească etc., fiind astfel expuse la formarea timpurie a ridurilor. Ridurile produse prin contracturile excesive ale mușchilor feței, deci prin exagerarea mimicii, poartă denumirea de *riduri de expresie*.

Strîngerea ochilor, determinată de o *lumină prea puternică*, duce, cu timpul, la formarea unor cute cunoscute sub denumirea de „laba gîștei". Prevenirea lor se realizează ușor, dacă purtăm ochelari de soare, cu lentile de bună calitate.

Din același motiv, persoanele mioape sau presbite nu trebuie să neglijeze folosirea ochelarilor de vedere prescriși de medicul oftalmolog.

Lumina necorespunzătoare sau în condiții improprii poate provoca, de asemenea, apariția ridurilor la ochi. De aceea, în timpul orelor de muncă, la birou sau acasă, este necesar ca sursa de lumină să fie așezată în așa fel încît să lumineze din partea stîngă.

Cura de slăbire nerațională, dacă are loc rapid, este și ea urmată de apariția ridurilor. Aceasta se explică prin faptul că grăsimea reprezintă un dublu suport plastic și estetic pentru piele, ea dînd feței și corpului rotunjimile estetice caracteristice mai ales sexului feminin. Dacă grăsimea subcutanată dispare în urma unei slăbiri excesive (de exemplu, datorită curei de slăbire), dispare și suportul care menține netezimea pielii. Deosebit de important este faptul că grăsimea începe să dispară mai întîi tocmai acolo unde prezența ei este mai necesară, adică la nivelul feței și gîtului.

Dacă totuși, din motive de obezitate, sîntem nevoiți să ne micșorăm greutatea, aceasta o vom face treptat, sub control medical, deoarece pielea, lipsită în mod rapid și nerațional de suportul ei, grăsimea, se va deplasa, formînd cute, întocmai ca o mănușă prea largă, ceea ce îi imprimă un aspect de bătrînețe.

Factorii meteorologici (vînt, soare, frig, căldură, umiditate, variații de emperatură), la care se adaugă poluarea atmosferică, au o acțiune puternică asupra tenului. Putem sesiza aceasta cu ușurință dacă privim fața și mîinile unei persoane mai în vîrstă, în comparație cu restul corpului, sau fața și mîinile celor care prin profesiunea lor sînt obligați să stea mult în soare sau să suporte intemperiile. Diferența dintre părțile acoperite de îmbrăcăminte și cele expuse factorilor atmosferici este adesea izbitoare.

Se înțelege astfel de ce prima condiție pentru menținerea obrazului într-o stare de sănătate perfectă este protejarea lui împotriva acțiunii dăunătoare a acestor factori.

Nu trebuie neglijat nici faptul că practicarea sporturilor în aer liber, fără a lua măsuri de protejare a tenului împotriva factorilor atmosferici, poate duce la formarea ridurilor, chiar pe o piele tînără.

Lipsa dinților modifică mult fizionomia, prin retractarea buzelor, înfundarea obrajilor și scurtarea diametrului vertical al feței, ceea ce, de asemenea, îmbătrînește figura.

Completarea danturii sau purtarea unor proteze bine executate redau figurii conturul normal și un aspect mai tineresc.

Tulburări ale glandelor cu secreție internă și ale tubului digestiv pot cauza apariția precoce a ridurilor. Se știe că între corp și starea sufletească există o strînsă interdependență. Astfel, deficiențele funcționale ale organelor interne își pun amprenta și la nivelul pielii. În condițiile vieții moderne, trepidante, mușchii mimicii (ai atenției, durerii sau tristeții) au numeroase motive de a se contracta.

Stresul, acest mare neajuns care își lasă amprenta pe fața noastră, acest flagel al vieții moderne, se recomandă a fi combătut fără a recurge la medicamente. Soluția cea mai bună este aceea de a-l combate prin voință, prin

exerciții Yoga, prin gimnastică de relaxare, prin meditație, în funcție de personalitatea și posibilitățile fiecărei persoane.

Abuzul de farduri poate duce, printre altele, la pierderea tonicității țesuturilor și la apariția ridurilor. Este deci foarte important ca pielea să fie bine curățată, să poată respira în cursul nopții, o curățire riguroasă înainte de culcare fiind astfel imperios necesară.

Dimpotrivă, dacă este de bună calitate și adecvat pielii respective, machiajul are, în afara scopului estetic, și un rol protector al pielii, contribuind la întîrzierea apariției ridurilor.

Surmenajul, nerespectarea orelor de somn necesare sînt, de asemenea, cauze nefaste pentru sănătatea pielii. Unora le sînt suficiente 5 ore, altora le sînt necesare minimum 8 ore de somn. Insomnia de care suferă multe femei de vîrsta a treia are consecințe și asupra obrazului.

Excesul de somnifere nu se recomandă, deoarece numai un somn natural destinde trăsăturile.

Sînt, desigur, cazuri cînd sîntem nevoiți să recurgem la somnifere, dar acest lucru trebuie făcut cu prudență și nu înainte de a fi epuizat alte metode de combatere a insomniei. Un ceai calmant de tei, o cană cu lapte, o plimbare în aer curat sînt deseori suficiente pentru instalarea somnului.

Excesul de cafea, eforturile fizice, tensiunea nervoasă, vizionarea îndelungată la televizor sînt factori care pot contribui la instalarea insomniilor.

153. — În ce constă tratamentul curativ al ridurilor?

În primul rînd trebuie conservată tonicitatea pielii. În acest scop se va loționa obrazul dimineața și seara cu soluții tonice sau se va pulveriza cu ape florale ori cu apă minerală.

Pleoapele și regiunea din jurul gurii vor fi masate cu creme hrănitoare, iar pielea va fi protejată împotriva intemperiilor cu creme ecran.

Tenurilor ridate li se recomandă creme conținînd vitamine, produse tisulare, uleiuri de vizon, seruri animale, hormoni. Referitor la acestea din urmă, este bine ca în prealabil să fie consultat medicul, deoarece la persoanele mai tinere pot apărea tulburări ale ciclului menstrual. Oamenii de știință au demonstrat că hormonii provoacă o dilatare a vaselor mici subcutanate și un aflux de sînge la nivelul pielii, deci un aport nutritiv și, de asemenea, o mai bună hidratare a dermei, rezultatul final fiind netezirea pielii. După unele teorii s-ar obține chiar o regenerare cutanată prin producerea de fibre colagene și elastice.

154. — La ce vîrstă este indicată folosirea unei creme antirid?

Folosirea unei creme antirid depinde de natura tenului. Desigur, preventiv, chiar înainte de apariția primelor riduri se recomandă o cremă hrănitoare, adecvată pielii respective, care să-i mențină supletea. Un masaj și un tratament la cosmeticiană sînt, de asemenea, binefăcătoare. Riscul apariției

ridurilor chiar înainte de împlinirea vîrstei de 30 de ani este iminent în cazul abuzului de soare, dacă în locuință aerul este prea uscat, dacă crema folosită este contraindicată etc.

Nu trebuie să se uite, de asemenea, că deși micile riduri din jurul ochilor, care apar la început, nu îmbătrînesc figura, și mai ales un obraz tînăr, nu înseamnă să nu se recurgă la măsuri preventive. În acest scop, chiar începînd de la vîrsta de 20 de ani se recomandă o cremă nutritivă ce se aplică în jurul ochilor, prin tapotări ușoare, nu prin masaj profund sau întinderea brutală a pielii. Aceleași sfaturi sînt valabile pentru porțiunea din jurul buzelor, în special a buzei superioare, un masaj superficial de-a lungul mușchiului orbicular al buzelor, adică prin mișcări circulare.

Există femei în vîrstă de 50 de ani pe fața cărora ridurile nu și-au făcut încă apariția. Aceste femei reprezintă excepții, datorate și îngrijirilor acordate tenului, cu regularitate, dimineața și seara.

155. — Ce ameliorări pot interveni prin folosirea cremelor?

Prin folosirea cremelor se urmărește a întîrzia la maximum apariția ridurilor, acționînd asupra deshidratării cutanate și atrofierea epidermei.

Acțiunea acestora urmărește următoarele scopuri:

— rehidratarea;

— reconstituirea filmului hidrolipidic;

— stimularea regenerării epidermei.

Se urmărește, prin urmare, regenerarea fibrelor de colagen și de elastină din dermă.

Pentru aceasta trebuie ca principiile active conținute în produsele cosmetice să pătrundă în dermă. Pînă în prezent putem afirma că un bun regenerator al dermei este vitamina A acidă. Există, desigur, și alte substanțe a căror eficacitate nu poate fi contestată și care contribuie la ameliorarea aspectului pielii.

Foarte importantă este aplicarea cremei printr-un ușor masaj care ajută la absorbția acesteia, precum și la stimularea microcirculației cutanate. Se recomandă folosirea unei miniperiuțe de cauciuc care permite, de asemenea, activarea microcirculației, metodă deosebit de eficientă, cu condiția ca mișcările să fie ușoare, pentru a nu se traumatiza pielea.

Perierea se va realiza astfel: se va începe din mijlocul frunții spre tîmple, de la aripile nasului spre sprîncene, din mijlocul obrajilor spre tîmple, de la comisura buzelor spre aripile nasului. După acest periaj se va aplica imediat o cremă hrănitoare.

Cremele așa-zise „antirid", hrănitoare, reechilibrante, sînt capabile să corecteze modificările epidermice. Ele ameliorează vizibil aspectul pielii îmbătrînite. Absorbția principiilor active de către epidermă este destul de discutabilă și dificil de dovedit, ceea ce înseamnă că produsele cosmetice nu pot repara alterările dermei, care sînt adevărate manifestări ale bătrîneței. Eficiența lor rămîne deci parțială, dar constituie, totuși, un progres pe care nu-l putem trece cu vederea.

Aceste creme por fi folosite de la vîrsta de 30—35 de ani, în toate anotimpurile și chiar pentru noapte.

Ele sînt emulsii de apă în ulei, fiind deci produse a căror compoziție este asemănătoare cremelor hidratante, destinate unui ten uscat, la care se adaugă principii active, ca: vitaminele, extractele tisulare sau biologice, acizii grași esențiali, macromoleculele, acidul hialuronic, acidul dezoxiribonucleic, extractele vegetale.

Vitaminele. Dintre vitaminele folosite în cosmetică amintim: A, E, B_6, B_2, F, P, care intervin în activitatea epidermică.

Cea mai folosită este vitamina A sub formă de palmitat, asociată cu vitamina E, care are acțiune de regularizare a funcțiilor epidermei; vitamina E este un antioxidant, previne distrugerea celulelor epidermice.

În ultimii 2 ani cercetările oamenilor de știință au demonstrat că vitamina A acidă stimulează descuamarea și activitatea epidermică, ameliorează aspectul pielii și sinteza fibrelor dermei.

Ridurile superficiale și petele dispar prin acest gomaj, cicatricele se estompează.

Aceste creme sau soluții nu se pot însă folosi decît la prescripția medicului dermatolog.

Extractele tisulare sau biologice sînt extractele placentare folosite sub două forme:

— extractele liofilizate, care sînt concentrate în enzime și acizi aminați;

— extractele Filatov, cu o mare putere de hidratare. Au fost fabricate de un medic oftalmolog, Filatov, care a demonstrat că toate produsele biologice de origine animală sau vegetală, în anumite condiții, produc biostimulatori. El a demonstrat în laborator, că sub efectul acestor biostimulatori se produce o ameliorare a oxigenării țesuturilor și o stimulare celulară. Se pot încorpora și alte extracte embrionare și tisulare (ficat, splină, aortă), ca și lichid biologic (lichid amniotic) și seruri de origină animală (bou, cal). Toate acestea sînt surse de acizi aminați cu efect hidratant.

Acizii grași esențiali. Lipsa acestor acizi provoacă tulburări cutanate. Apare o uscăciune excesivă a pielii, care poate fi remediată prin aplicații locale de vitamina F, care este o asociație de 3 acizi: acid gamalinolenic, acid linolenic și acid arachidonic.

Această vitamină se găsește în floarea-soarelui, în germeni de grîu, porumb etc. Toate extractele de plante care conțin corpuri grase, vitamine, fosfolipide stimulează activitatea epidermică, mențin și reconstituie filmul lipidic și favorizează hidratarea.

În acești acizi grași esențiali există, în mică cantitate, un amestec complex de origină vegetală, bogat în corpuri grase și vitamine denumite „nesaponificabile", deoarece prin adăugarea unui produs alcalin nu se transformă în săpun. Dimpotrivă, apar noi corpuri grase. Uleiul de soia și uleiul de avocado sînt bogate în aceste „insaponificabile".

Macromoleculele. Colagenul și elastina, constituenți ai dermei, sînt proteine cu greutate moleculară foarte ridicată. În cosmetică se folosesc moleculele de origină animală, care au o putere hidratantă asupra celulelor superficiale, atenuînd ridurile și catifelînd pielea.

Menționăm că numai colagenul nativ acidosolubil este într-adevăr eficient.

Acidul hialuronic are un remarcabil efect hidratant al epidermei, dar nu poate pătrunde în dermă din cauza greutății moleculare.

Acidul dezoxiribonucleic, component fundamental al nucleului celular, este folosit în cosmetică datorită calităților hidratante și cicatrizante. Se obține din lapții de somon.

Extractele vegetale. Dintre acestea amintim castanele de India, hamamelis, afine, derivații flavonoizi. Ele contribuie la stimularea micilor vase din dermă și ameliorează deci circulația elementelor nutritive din epidermă și dermă. Rezultatul este un ten luminos, strălucitor, tonic.

Indicăm cîteva formule de produse destinate tratamentului ridurilor.

Creme

I. Ceară albă 15 g, sucadin bulb de crin 30 g, miere de albine 7 g, apă de roze 6 g. Se topesc pe baie de apă, se triturează pînă la răcire.

II. Energovital o tabletă, cremă grasă 30 g.

III. Lanolină 10 g, cetaceu 5 g, butir cacao 5 g, colesterină 0,50 g, ulei de parafină 20 g, apă distilată 20 ml.

IV. Măduvă de vită 50 g, apă de roze o lingură, apă de albăstrele o lingură.

V. Vitamina A o fiolă, vitamina E 30% o fiolă, vitamina F 30 de picături, cremă grasă 50 g.

Măști

Măștile sînt extrem de indicate pentru atenuarea ridurilor. Unele acționează datorită substanțelor nutritive pe care le conțin, altele datorită substanțelor astringente, altele prin netezirea pielii.

I. 50 g miere de albine cu lăptișor de matcă se freacă cu sucul unei jumătăți de lămîie.

II. 1 g alaun frecat cu 25 g unei de măsline și caolin.

III. 2 linguri făină de secară frecate cu ulei de măsline și o fiolă lăptișor de matcă.

Loțiuni

I. Suc de lămîie, un vîrf de cuțit acid benzoic și 10 g tinctură de *nux vomica*.

II. Apă de roze 100 ml, sulfat de aluminiu 2 g, lapte de migdale 25 g.

III. 20 petale de mac sălbatic se infuzează în 250 ml apă clocotită, timp de 15 minute. Se strecoară.

156. — Există tratamente medicale pentru riduri?

Viața echilibrată și îngrijirea rațională nu sînt suficiente pentru a evita semnele pe care trecerea anilor le imprimă pe față.

Este posibil să recurgem la diferite tehnici medicale pentru tratamentul ridurilor, pe care le vom trece în revistă cu titlu informativ, dar cu mențiunea că aceste procedee trebuie să fie indicate de către medicul dermatolog, singurul în măsură să execute un tratament corect și eficient.

Există două feluri de tratamente medicale:

— tratamentul prin cojire, așa-numitul „peeling", de la cuvîntul englezesc „to peel" și care constă în îndepărtarea straturilor celor mai superficiale ale epidermei;

— tratamentul cu injecții direct în zonele ridate. Tratamentul exfoliant constă în îndepărtarea stratului superficial al epidermei, care antrenează în profunzime o multiplicare a celulelor și o reînnoire a lor. În dermă, de asemenea, vasele se dilată și fibroblaștii se înmulțesc.

Cojirea stratului cornos se poate face în 2 feluri: — *cojirea chimică*, așa-zisul „peeling", cu acid tricloracetic, rezorcină, fenol sau acid tricloracetic stabilizat; — *cojirea mecanică*, folosind un disc abraziv, cu care se freacă pielea.

Deci, tehnica „peeling"-ului constă în a aplica pe obraz o anumită substanță, sub formă lichidă sau pastă. Tratamentul trebuie practicat în mai multe ședințe. Timpul de menținere a lichidului sau a pastei este variabil, în funcție de starea pielii, de profunzimea ridurilor, de sensibilitatea pacientei și, desigur, conform indicațiilor medicului.

„Peeling"-ul cu rezorcină a fost practicat încă în 1882, de un dermatolog german, metodă care a rămas valabilă pînă în zilele noastre.

Aplicarea acestui procedeu se va face numai dacă în prealabil se face un test, prin care se determină dacă persoana respectivă nu este alergică la rezorcină. În acest scop, se va aplica după ureche puțin lichid sau pastă. Dacă a doua zi nu se constată nici o arsură, mîncărime, iritație, putem trece la realizarea „peeling"-ului, fără nici un fel de pericol.

Se va prefera pasta, care se va întinde pe față într-un strat mai gros, evitînd regiunea din jurul ochilor și gura. Timpul de aplicare va varia între 30—60 de minute și se va repeta 2-3 zile la rînd. După îndepărtarea pastei, apare o senzație de tensiune și de usturime, care poate dura cîteva ore. A doua zi pielea se brunifică și încep să se formeze cruste, care cad progresiv, în decurs de 8—10 zile.

Se recomandă să nu încercăm niciodată să forțăm îndepărtarea crustelor ci, cel mult, să aplicăm o cremă emolientă. Tratamentul să-l facem în timpul iernii, pentru a evita apariția unei pigmentații inestetice prin expunerea la soare. Pielea fiind foarte sensibilă se recomandă ca timp de 2 luni să fie unsă cu creme protectoare.

Prin această metodă tenul ofilit, șters, capătă strălucire, ridurile superficiale dispar (nu însă cele de expresie), se nivelează cicatricele rămase după acnee, fără însă a dispare complet.

„Peeling"-ul cu fenol este folosit mai puțin, deoarece comportă unele riscuri. Este superior „peeling"-ului cu rezorcină, deoarece are o acțiune de regenerare a colagenului și a elastinei, fiind deci mai eficace. Există însă riscul de apariție a unor cicatrice prin necroză locală și riscul de hiperpigmentare. De aceea se va recurge numai la medicul dermatolog. Crustele cad în 6 zile, dar pielea rămîne roșie circa 6 săptămîni și foarte sensibilă timp de mai multe luni, din care cauză trebuie protejată, în această perioadă, cu creme speciale. Rezultatul este în general bun, ridurile superficiale dispar, la fel și petele, tenul devine mai luminos, mai neted, mai strălucitor.

„Peeling"-ul cu acid tricloracetic, sub formă de soluție 30% — 50%, cu care se șterge fața cîteva zile la rînd, prezintă aceleași rezultate ca în cazul celorlalte „peeling"-uri.

Astăzi, în special în Statele Unite, se folosește un „peeling" acid. Este vorba de un amestec de acizi, obținînduse acid tricloracetic stabilizat. Tehnica de aplicare este aceeași ca la preparatele amintite mai sus.

Produsul stabilizat are o eficacitate mai mare atît în tratamentul ridurilor, cît și al pigmentației și al porilor dilatați.

Folosirea discului abraziv pentru a netezi ridurile din jurul gurii și pentru a nivela cicatricele postacneice în unele cazuri dă rezultate satisfăcătoare. Sînt necesare 2-3 ședințe, practicate la interval de un an.

Principiul este același ca la „peeling", numai că, în acest din urmă caz, se îndepărtează un strat mai gros de epidermă. Acest procedeu nu poate fi efectuat decît de un bun specialist, deoarece există riscul unei cojiri profunde, care poate atinge derma, urmarea fiind apariția unor cicatrice inestetice.

Pielea, roșie la început, revine la culoarea sa normală după o lună. Expunerea la soare este interzisă circa 3 luni.

Ridurile, constituind o preocupare majoră pentru multe femei, deseori chiar obsedantă, apare interesantă o informare asupra tratamentului ridurilor prin injecții. Prin aceste injecții se urmărește umflarea pielii și deci estomparea ridurilor. Rezultatele sînt mult sau mai puțin durabile, în funcție de mobilitatea obrazului.

Injectarea de colagen s-a făcut prima oară în 1970, unor persoane care au suferit arsuri grave. Cîțiva ani mai tîrziu acest procedeu a fost folosit și la estomparea ridurilor. Produsul utilizat este colagenul de bou, purificat. Înainte de folosire este necesar un test prin care să se constate dacă persoana care urmează să se supună tratamentului nu este alergică la acest produs. Pielea va fi pregătită cu 8 zile înainte, prin ștergerea porțiunii respective cu loțiuni astringente care să închidă porii, deoarece pe o piele cu porii dilatați se diminuează rezultatul.

Injecțiile se fac intradermic, superficial, de-a lungul ridului, la distanță mică. Reacția inflamatoare durează 2 zile, dar circa 10 zile este interzisă expunerea la soare și ingerarea de alcool.

Rezultatele sînt imediate, dar efectul este în funcție de mimică, durînd uneori 6 luni, iar alteori chiar un an.

Siliconele, implante chimice obținute din polimeri de siliciu, prezintă un dezavantaj, în sensul că țesutul injectat devine mai dur și mai puțin mobil. Operația trebuie realizată de un specialist experimentat.

Extractele embrionare. Acestea sînt organe embrionare de ovine sau bovine, pulverizate.

Se folosesc 4 injecții, la interval de o lună, și se repetă operația după 8 luni.

Efectul extractelor embrionare este discutabil, deși în străinătate i se face multă publicitate, întrucît studiile efectuate nu au ajuns la rezultate concrete.

Injecții cu grăsime aspirată de pe burtă sau de pe coapse și reinjectată în ridurile intersprîncenoase și în cutele nasolabiale. Rezultatul este temporar, deoarece după 6 luni grăsimea se resoarbe.

Electroridopunctura constă în introducerea, timp de cîteva secunde, a unui curent electric de 2 miliamperi de-a lungul fiecărui rid, cu ajutorul unui ac foarte fin, prin care se urmărește stimularea fibrelor din dermă.

Este o tehnică fără pericol, dar dureroasă (o ședință durează circa 30 de minute), și sînt necesare 10 ședințe pentru a constata o ameliorare care durează 6—10 luni. Un tratament de întreținere este indicat în fiecare an.

157. — Pot fi tratate ridurile cu ajutorul presopuncturii?

Ridurile, aceste semne ale bătrîneții, atît de vizibile, pot fi tratate și cu ajutorul presopuncturii, dacă avem răbdare si sîntem perseverente.

În cartea sa „Un masaj la îndemîna oricui — presopunctura", dr. Ivan Sabin indică cîteva manevre de relaxare și stimulare. În primul caz se va apăsa punctul respectiv cu pulpa degetului, continuu, timp de 2—3 minute, slăbind presiunea din 15 în 15 secunde, iar în al doilea caz se vor executa, timp de 30 de secunde, lovituri ușoare. Se va începe întotdeauna cu manevrele de relaxare, fiind recomandate 3 ședințe pe zi. După fiecare ședință fața se va netezi cu palma.

Se va începe cu relaxarea punctului situat la rădăcina nasului și stimularea punctelor de pe frunte, situate la 2,50 cm deasupra sprîncenelor. Indicat pentru ridul „atenției" (*fig.*28 *a*).

Relaxarea punctelor situate în dreptul pupilei, în scobitura de sub orbită, și stimularea punctelor din mijlocul sprîncenelor este indicată pentru ridul „laba gîștei" (*fig.* 28 *b*).

Pentru pungile de sub ochi se vor stimula punctele de la unghiul intern al ochiului și punctele situate în scobitura de sub orbită (*fig.* 28 *c*).

Relaxarea punctelor situate la comisura buzelor și stimularea punctelor între nări și buza superioară sînt indicate pentru ridul din șanțul nasogenian (*fig. 28 d*).

Relaxarea punctelor situate la comisura buzelor și stimularea punctelor situate de o parte și de alta a nărilor sînt indicate pentru combaterea ridurilor din șanțul nazolabial (*fig. 28 e*).

Relaxarea punctelor de la comisura buzelor și stimularea punctelor situate între narină și comisura buzelor, în dreptul pupilei, sînt indicate pentru ridul gurii (*fig. 28 f*).

Relaxarea punctului situat între buza inferioară și bărbie și stimularea punctelor de la baza narinei sînt indicate pentru ridul bărbiei (*fig. 28 g*).

Pentru tonifierea sprîncenelor se vor stimula punctele de pe frunte, de la extremitatea internă a sprîncenelor și a punctului de la rădăcina nasului (*fig. 28 h*).

158. — Cunoașteți scopul gimnasticii faciale?

Obrazul poate fi definit și ca o parte a corpului, cu cea mai mare mobilitate. Cînd mestecăm, rîdem au vorbim, facem, practic, o anumită gimnastică facială.

Dar, întinderea și contractarea mușchilor faciali și a fibrelor de colagen accentuează ridurile deja formate.

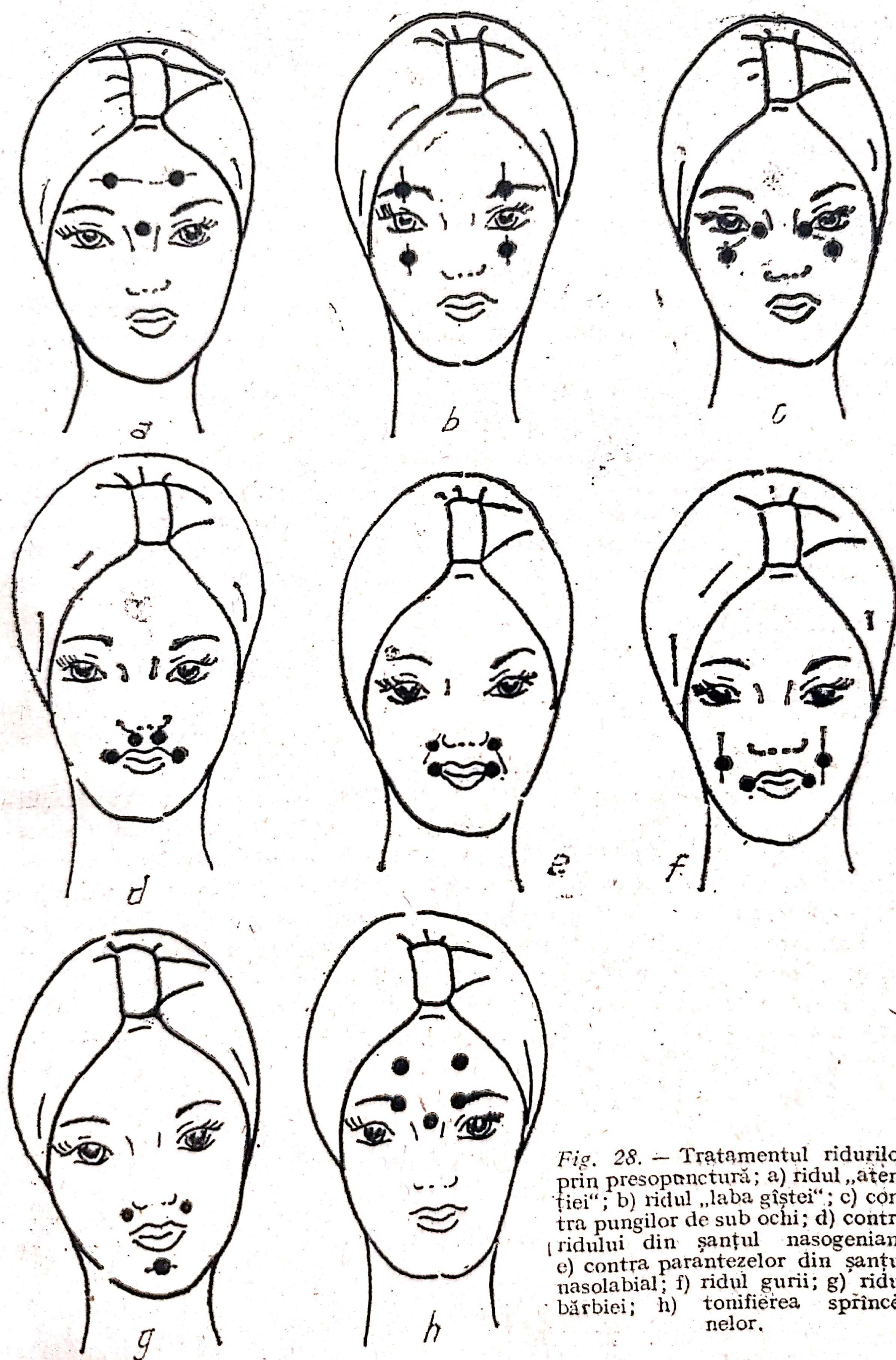


Fig. 28. — Tratamentul ridurilor prin presopunctură; a) ridul „atenției"; b) ridul „laba gîștei"; c) contra pungilor de sub ochi; d) contra ridului din șanțul nasogenian; e) contra parantezelor din șanțul nasolabial; f) ridul gurii; g) ridul bărbiei; h) tonifierea sprîncenelor.

Pielea obrazului, antrenată de diferiți mușchi, permite deosebitele schimbări de expresie. Dar, odată cu înaintarea în vîrstă, pielea își pierde din elasticitate, îmbătrînind, iar contracțiile permanente ale mușchilor obrazului conduc, cu timpul, la formarea ridurilor.

Nu înseamnă să ne străduim să adoptăm o figură rigidă și să nu surîdem, să ținem ochii imobili, inexpresivi, dar nu mai puțin este bine să evităm anumite grimase, să ne controlăm expresiile feței și, mai ales, strîngerea buzelor sau coborîrea colțurilor gurii. Aceste obiceiuri, de care uneori nici nu ne dăm seama, favorizează, în decursul timpului, transformarea unor simple cute în adevărate riduri.

În schimb, mușchii din regiunea gîtului și maxilarului inferior trebuie să lucreze pentru a evita apariția așa-zisului „colier a lui Venus" și a bărbiei duble.

Gimnastica facială urmărește menținerea tonusului mușchilor feței, o irigare mai bună a țesuturilor, o activare a circulației sîngelui etc.

Ea are menirea să corecteze pasivitatea unora dintre mușchi, antrenîndu-i și contractînd acțiunea acelora care brăzdează figura (de exemplu, mușchiul frontal produce riduri orizontale); pentru a împiedica formarea ridurilor, vom întări acțiunea mușchiului piramidal, care este antagonistul frontalului, sau invers. Prin gimnastică facială prevenim sau înlăturăm ridurile, păstrînd elasticitatea mușchilor și a țesuturilor.

Atragem atenția asupra abuzului, care poate deveni dăunător. Un antrenament progresiv este indicat. Se va începe deci zilnic cu cîteva minute, respectînd însă anumite reguli.

Fața va fi mai întîi curățată, apoi unsă cu cremă și numai după aceea se va trece la efectuarea gimnasticii.

La început vom executa exercițiile în fața oglinzii, pentru a căpăta deprinderea necesară, pentru a le executa corect și, bineînțeles, pentru a stabili cu precizie care sînt porțiunile asupra cărora trebuie insistat.

Indicăm cîteva exerciții cu efecte favorabile în tratamentul ridurilor:

— *contra ridurilor de pe frunte*: fixăm degetul arătător deasupra sprîncenelor, încercăm să ridicăm fruntea ca și cum ne-am mira de ceva, închidem ochii, încrețim nasul și dilatăm nările. Ridicăm sprîncenele la maximum, apoi le coborîm brusc *(fig. 29 a)*;

— *contra ridurilor din jurul gurii:* umflăm obrajii, numărăm pînă la 10, eliminăm aerul brusc. Închidem gura, punem un deget pe buze și suflăm, umflînd obrajii, iar aerul din gură îl trecem de la stînga la dreapta și invers. Cu limba în interiorul gurii descriem cercuri de jur împrejur. Pronunțăm de mai multe ori literele „O", „U", „X", fluierăm un cîntec, apoi deschidem gura ca pentru un căscat *(fig. 29 b)*;

— *contra bărbiei duble*: maxilarul este împins înainte și înapoi. Rotim capul în jurul gîtului, în ambele sensuri. Dacă prestăm o muncă în care sîntem obligați a sta cu capul aplecat în față, ținem dinții încleștați și aruncăm capul spre spate. Trecem buza inferioară pe cea superioară, închidem și deschidem gura încet *(fig. 29 c, d)*.

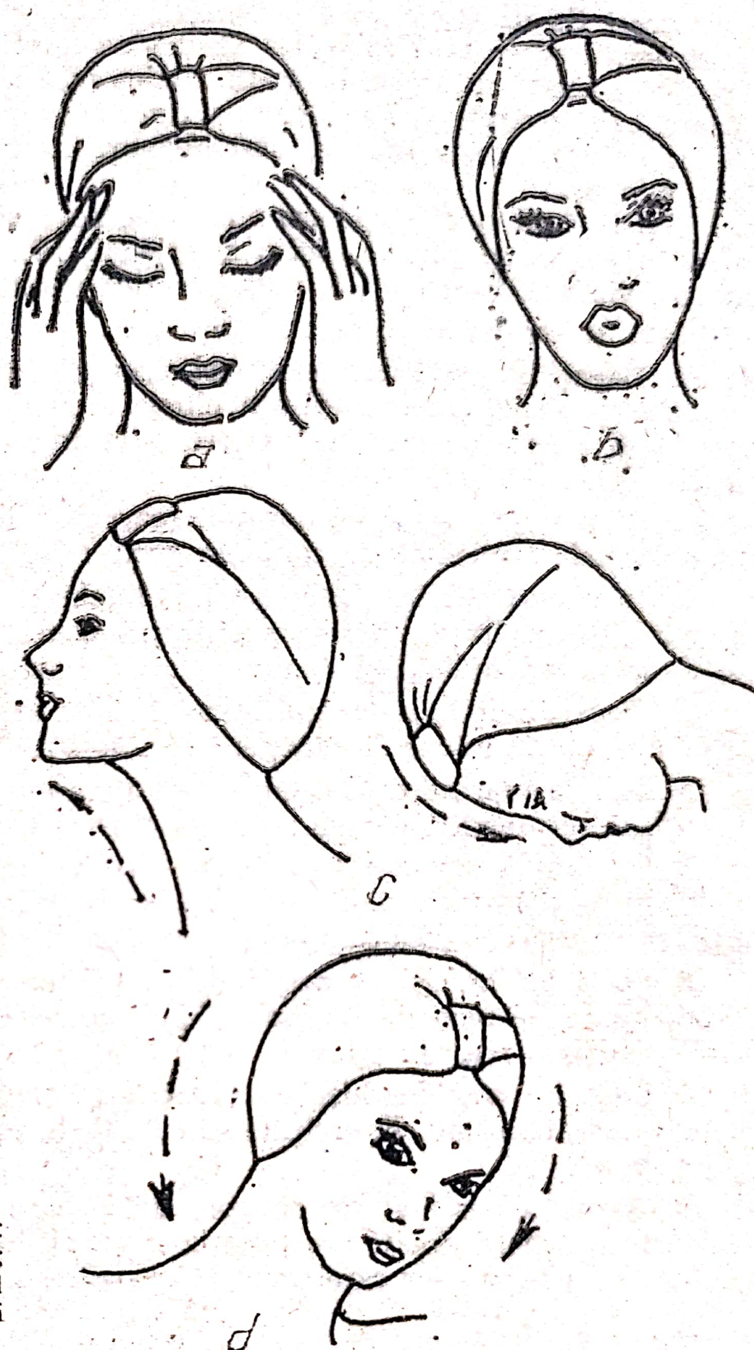


Fig. 29. — Gimnastica facială: a) contra ridurilor de pe frunte; b) contra ridurilor din jurul gurii; c + d) contra bărbiei duble.

159. — Cum mai putem preîntîmpina apariţia pe obraz a semnelor bătrîneţii?

Preîntîmpinarea îmbătrînirii obrazului se poate realiza, de asemenea, prin practicele Yoga.

De curînd a apărut la Paris o carte intitulată „Yoga obrazului", scrisă de o esteticiană, Catherine Urwicz, în care autoarea recomandă o metodă simplă, care constă într-o serie de exerciţii.

Primul exerciţiu se recomandă a fi făcut în faţa oglinzii, pentru a evita grimasele inutile, care pot provoca apariţia ridurilor.

Acest tip de gimnastică urmărește, în final, oxigenarea mai bună a țesuturilor, ceea ce face ca pielea să devină mai tonică, mai strălucitoare.

Date fiind multiplele ocupații zilnice ale fiecărei femei, autoarea recomandă ca exercițiile să fie executate timp de 3 minute dimineața și 3 minute seara. În felul acesta mușchii sînt obligați să lucreze, iar pierderea de timp este minimă.

Există însă o condiție care nu trebuie omisă, și anume regularitatea exercițiilor. Nu se admite nici o neglijență, nici o întrerupere, căci efectele nu sînt vizibile decît dacă le vom practica zilnic.

Iată și mișcările recomandate.

1. Băgați în gură degetele mari ale ambelor mîini, pînă în dreptul cutelor nazogeniene, și rămîneți așa cîteva secunde, inspirînd și expirînd profund. Veți încerca o senzație de oboseală la nivelul obrajilor și a buzei superioare *(fig. 30 a)*.

2. Cu pumnii strînși, cu degetele mari plasate pe bărbie expirați, în care timp degetele împiedică deschiderea gurii *(fig. 30 b)*.

3. În aceeași poziție, dar cu gura deschisă, degetele împiedică închiderea gurii, la inspirație. Se recomandă persoanelor cu obrajii căzuți, cu bărbie dublă, fiind indicat și pentru relaxarea trăsăturilor feței *(fig. 30 c)*.

4. Plasați mîinile la nivelul obrazului. La expirație mîinile se opun mușchilor umflați cu ocazia inspirației *(fig. 30 d)*.

5. Mîinile cuprind ovalul feței și se opun mușchilor umflați. Aceste două exerciții se recomandă pentru a obține o mină bună *(fig. 30 e)*.

6. Cu mîinile așezate la înălțimea cefei se inspiră. Expirînd, încercați să ridicați capul, deși mîinile se opun la această mișcare. Exercițiul este excelent pentru menținerea capului drept și pentru regiunea cervicală *(fig. 30 f)*.

7. Cu ochii închiși așezați indexul pe mijlocul pleoapei superioare și degetul mare pe pleoapa inferioară. La expirație degetele împiedică deschiderea ochilor *(fig. 30 g)*:

8. Cu ochii larg deschiși, cu degetele în aceeași poziție, încercați să închideți ochii, expirînd. Exercițiile sînt indicate pentru fortificarea pleoapelor *(fig. 30 h)*.

9. Cu ochii deschiși, cu degetele arătătoare plasate pe arcada sprîncenoasă, încercați să clipiți din ochi la inspirație și expirație. Exercițiul este recomandat persoanelor care prezintă cearcăne și pungi sub ochi *(fig. 30 i)*.

160. — Ce ne determină să recurgem la lifting?

Oricare femeie ar dori să fie mereu frumoasă și atrăgătoare, să aibă surîsul celebrei Mona Lisa Gherardini — soția unui patrician florentin, Francesco di Zanovi del Giocondo —, pe care a imortalizat-o Leonardo da Vinci în capodoperea sa cunoscută sub denumirea de „Gioconda“ și care poate fi admirată în muzeul „Louvre“ din Paris.

Frumusețea feminină ne poate aminti și de cele trei nimfe surori care — astfel cum se cunoaște din mitologia greacă — stăpîneau o grădină cu mere de aur, păzite de dragonul cu o sută de capete, frumoasele Hesperide.

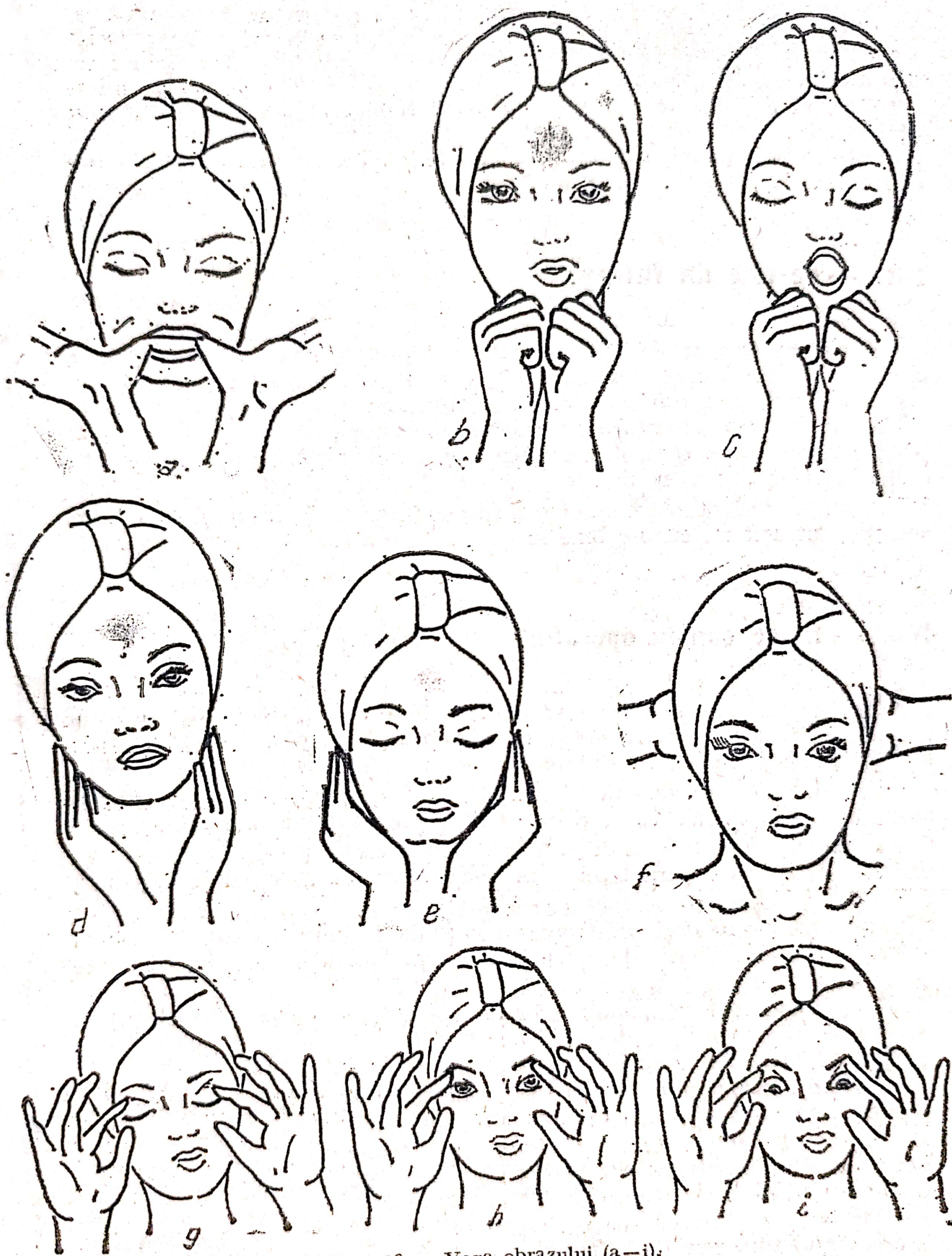


Fig. 30. — Yoga obrazului (a—i).

Natura nu este însă totdeauna atît de darnică și, dealtfel, trecerea anilor ne schimbă mereu înfățișarea, imprimînd uneori cu duritate semnele maturității, ale bătrîneții, ale permanentei noastre deveniri.

Dorința de tinerețe și frumusețe a determinat multiple și îndelungate căutări, concretizate, nu demult, în tehnici puse la punct de oamenii de știință, printre care un rol important îl are intervenția chirurgicală cunoscută sub denumirea de „lifting".

161. — Ce este un lifting?

Lifting-ul (cuvînt de origine engleză, care înseamnă ridicare) este o intervenție chirurgicală estetică, prin care se urmărește întinderea pielii obrazului, ștergerea ridurilor, refacerea ovalului feței, micșorarea bărbiei duble etc. Printr-o asemenea intervenție se elimină aspectul îmbătrînit al feței, mai ales la cei care, fără a îmbătrîni, au un obraz pe care se observă urmele grijilor sau a bolilor.

În ultimii ani tot mai multe femei își pun întrebări în legătură cu această operație, întrucît nu cunosc bine în ce constă sau care sînt efectele ei.

162. — În ce constă operația?

Medicul chirurg stabilește regiunile atinse de bătrînețe, determinînd pielea excedentară, care trebuie trasă înspre urechi și păr, întrucît tracțiunile spre maxilar riscă să diformeze conturul obrazului.

Este inevitabil ca această tehnică să suscite diverse păreri pro și contra, avînd în vedere că există riscuri care însă pot fi reduse la minimum.

Lifting-ul *clasic* face să dispară sau să atenueze considerabil ridurile din regiunea temporală, parantezele din zona nasolabială, denumite „rictus", și de la bărbie și gît.

Operația începe deci prin tragerea pielii în regiunea temporală, pentru a face să dispară ridurile de la unghiul extern al ochiului, riduri denumite „laba gîștii".

Pentru îndepărtarea parantezelor din regiunea nasolabială, situate de o parte și de alta a gurii, medicul chirurg îndepărtează surplusul de piele, trăgînd totodată în sus, fără a altera expresia normală a feței.

În cazul gîtului și a regiunii submentoniere foarte ridate se poate face o mică incizie sub bărbie, cicatricea fiind aproape invizibilă.

Lifting-ul *parțial*. *Lifting*-ul frunții și *lifting*-ul ridurilor „laba gîștii" pot fi operate fără a trage pielea de pe întreaga față. Întrucît inciziile se fac la nivelul părului, cicatricele sînt total invizibile.

Operația este nedureroasă, implicînd anestezie locală. Durează circa 2 ore, spitalizarea variind în funcție de pacient, de la 2 la 7 zile. A 8-a zi se scoate pansamentul, iar după 10 zile — afară de cîteva vînătăi care mai pot

persista — totul revine la normal. După 15 zile se poate relua activitatea, obrazul recăpătîndu-și strălucirea și aerul tineresc.

Teama că cicatricele vor fi vizibile este nejustificată, căci ele sînt de obicei bine ascunse.

De exemplu, la nivelul regiunii temporale ele sînt ascunse de păr și nu se remarcă.

Acum cîțiva ani se opera trăgînd pielea pînă în fața urechii, ceea ce era destul de vizibil. În prezent s-a renunțat la această metodă, incizia făcîndu-se după ureche. Pielea obrazului fiind subțire, cicatricele sînt, în general, foarte puțin vizibile.

Ca în cazul oricărei operații, sînt necesare cîteva măsuri preoperatorii, care comportă analize de laborator, electrocardiogramă, o radiografie pulmonară, dat fiind faptul că pacientele care urmează să fie operate nu mai sînt, în general, tinere.

163. — Care sînt urmările operației?

Urmări propriu-zise nu se constată; pacienta se simte de regulă bine, nu are dureri, cel mult ar putea surveni o ușoară jenă la nivelul gîtului. Pacienta trebuie să știe că la nivelul obrazului apare un edem moderat, care persistă doar cîteva zile și foarte repede obrazul își recapătă expresia naturală. După 15 zile urmele operației dispar, dar rezultatul definitiv al *lifting*-ului se remarcă abia după 2 luni.

Uneori pot totuși apărea și cîteva mici neplăceri, dintre care menționăm posibilitatea apariției, postoperatorii, de hematoame — pungi de sînge —, care se formează în pielea dezlipită de planurile profunde, obrazul fiind mai umflat, iar pielea albăstruie. Dar aceste hematoame nu apar în toate cazurile operate și dispar după cîteva zile.

164. — La ce vîrstă este indicată recurgerea la lifting?

Nu se poate stabili o anumită vîrstă. Un timp a circulat ideea că un *lifting* nu trebuie făcut decît după 55 de ani, dar astăzi operațiile de acest gen se practică indiferent de vîrstă, în raport de starea pielii.

Multe femei sînt preocupate de întrebarea dacă *lifting*-ul poate fi repetat. Răspunsul este afirmativ, dar, desigur, numai în cazul în care este necesar, întrucît sînt persoane operate de circa 20 de ani, care și-au păstrat ovalul feței. Nu înseamnă că alte persoane la care procesul de îmbătrînire continuă rapid nu vor fi nevoite să-și refacă *lifting*-ul după un număr de ani — 5—10—15 ani. Nu există însă o regulă generală. Tulburările cardiace, vasculare, hormonale, modul de viață (expunere excesivă la soare, consumul de alcool, abuzul de tutun etc.), anii sînt factori care contribuie la îmbătrînirea organismului și care trebuie tratați sau evitați pe cît posibil.



Fig. 31. — Frumoase într-o oră.

165. — Cum putem deveni frumoase într-o oră?

Există situații cînd fiecare dorește, mai mult decît de obicei, o față strălucitoare, un aspect din care să emane prospețime și tinerețe, o ținută impecabilă etc., ca spre exemplu, o aniversare, un spectacol, o recepție, revelionul etc. (*fig. 31*).

Îngrijirile acordate feței vor fi aplicate și gîtului și decolteului, pentru a nu se crea discordanțe. În special masajul cu creme hrănitoare.

Cu privire la remediile de moment pentru seara cînd are loc festivitatea, indicăm cîteva recomandări în funcție de natura tenului pentru obținerea unui efect imediat. Îngrijirile trebuie să fie aplicate în stare de perfectă relaxare, în poziție culcat, într-o cameră semiobscură.

Pe ochii obosiți, surmenați, roșii, cu cearcăne și pungi, se vor aplica tampoane de vată îmbibate cu infuzie de mușețel, albăstrele; tei sau soluție de acid boric.

166. — Ce trebuie făcut în cazul tenului uscat?

Se va curăța obrazul cu o cremă sau emulsie de demachiat, apoi se va loționa cu apă florală sau apă de hamamelis (dacă porii sînt dilatați); se vor aplica comprese alternative calde — reci sau se va pulveriza fața cu o apă florală sau o soluție decongestionantă.

Se va unge apoi obrazul, gîtul și decolteul, cu o cremă vitaminată și se va masa timp de cîteva minute.

Se va întinde pe față o mască de gălbenuș de ou amestecat cu o linguriță de ulei vegetal și 1/2 linguriță miere de albine. Pe ochi se vor aplica tampoane de vată înmuiate în infuzie de tei sau mușețel.

Se îndepărtează masca cu apă călduță, se aplică o compresă rece, apoi se unge tenul din nou cu cold-cremă sau cu o cremă semigrasă ori grasă, dar în strat foarte subțire. Surplusul se îndepărtează prin presarea pe față a unui șervețel de hîrtie, apoi se trece la fardarea obrazului după tehnicile indicate, ținînd seama de forma obrazului și de imperfecțiunile acestuia.

Machiajul trebuie să fie realizat în funcție de culoarea tenului, fără abuzuri, păstrînd o armonie deplină între machiaj, coafură și îmbrăcăminte. Rujul de buze va fi în aceeași tonalitate cu fardul de obraz și lacul de unghii. Fondul de ten va fi ales cît mai aproape de nuanța pielii. Persoanele brunete vor folosi un fond de ten mai închis, dar mai cald, de preferință în tonuri spre roz. În cazul în care se impun anumite modificări, vom recurge la machiajul corector.

Dacă maxilarele sînt prea puternice sau pometii prea proeminenți, vom aplica pe aceste porțiuni un fond de ten mai închis decît pe restul feței.

Fardul de pleoape va fi aplicat pe toată suprafața arcadei sprîncenelor, ținînd însă seama de culoarea ochilor, a tenului etc.

Rezultatele folosirii a două nuanțe de fard sînt satisfăcătoare dacă se are grijă ca trecerea de la o nuanță la alta să fie aproape invizibilă, deoarece existența unei linii de demarcație compromite machiajul.

În recomandările făcute pentru aceste situații ocazionale ne-am referit doar la aspectul tenului, ceea ce nu înseamnă că mîinile, părul, picioarele, unghiile vor fi neglijate. O coafură adecvată, o mînă îngrijită completează ținuta.

167. — Ce trebuie făcut în cazul tenului gras?

Îngrijirea va începe prin curățirea obrazului cu apă și săpun de bărbierit sau cu un lapte de demachiat, după care se va loționa fața cu o soluție acidă, ușor astringentă, sau cu un lapte de castraveți. Se va aplica apoi o compresă îmbibată cu infuzie caldă de mușețel sau, mai bine, se va face o pulverizare caldă cu apă florală.

Se aplică apoi o mască de albuș de ou amestecat cu suc de lămîie sau cu soluție de alaun 2% (dacă tenul prezintă porii foarte dilatați). Porțiunile din jurul ochilor vor fi unse cu o cremă hrănitoare, iar în timpul cît rămînem culcate cu masca pe față se vor aplica pe ochi tampoane de vată înmuiate în infuzie de plante.

În tot acest timp (10—20 de minute) corpul va rămîne în repaus complet, perfect relaxat.

În funcție de gradul de grăsime pe care îl prezintă tenul, vom aprecia dacă după îndepărtarea măștii pielea trebuie unsă sau nu cu o cremă de zi.

În cazul în care am uns fața cu cremă, surplusul îl vom îndepărta cu un șervețel de hîrtie, după care aplicăm fondul de ten sau pudra, ori amîndouă. Primul strat va fi mai deschis, al doilea mai închis.

Dacă obrazul prezintă imperfecțiuni, le vom estompa folosind două nuanțe de fond de ten și pudră, ținînd seama că culorile deschise le scot în evidență, pe cînd cele închise le ascund.

Dacă tenul este șters și palid se va folosi fardul de obraz. În lipsa acestuia putem aplica pe obraji puțin ruj de buze. În acest fel nu vor fi nici discordanțe între rujul de buze și cel de obraz. După aceea vom pulveriza pudra.

Aceleași îngrijiri se vor acorda și gîtului și decolteului. După caz, vom creiona sprîncenele, vom umbri pleoapele, vom contura și rimela ochii.

Pentru a evita descompunerea fardului din cauza luminii și a căldurii, vom trece pe față o bucățică de gheață înmuiată în zeamă de lămîie și învelită în tifon sau vom aplica o compresă îmbibată cu apă rece și bine stoarsă.

II. D. VIZITAREA UNUI CABINET COSMETIC

168. — Obişnuiţi să vizitaţi un cabinet cosmetic?

Apariţia primelor fire de păr alb, a primului rid este însoţită, în mod firesc, de o stare de proastă dispoziţie, chiar de descurajare, stări mai mult sau mai puţin trecătoare. Cele mai multe femei acceptă totuşi situaţia cu calm, fără a face din aceasta o dramă, preocupîndu-se de măsurile ce trebuie luate, în timp ce pentru altele constituie o grea încercare.

Pentru cele ce doresc să se îngrijească există un remediu simplu: vizitarea unui cabinet cosmetic pentru analiza atentă a întregului nostru aspect. De ce aveţi reticenţe pentru un asemenea examen? Dorinţa de a arăta bine, de a te simţi în plină formă nu este un capriciu, ci o necesitate a vieţii. După o astfel de şedinţă veţi arăta altfel, vă veţi simţi bine dispusă, sigură pe dv. şi veţi obţine o invidiată prospeţime şi strălucire a feţei.

André Goumain, un chirurg plastic francez, îşi exprima, cu mulţi ani în urmă, opinia că frumuseţea nu e un bun care poate fi neglijat. Ea este indispensabilă multora şi, dacă poate fi cucerită, cu atît mai bine. Se poate afirma că a te resemna la urîţenie, cînd aceasta poate fi ameliorată, înseamnă a avea o atitudine greu de admis.

Să renunţăm deci la reticenţe, la prejudecăţi, să ne învingem sfiala şi să ne hotărîm ca să ne îngrijim, pînă nu este prea tîrziu. Trebuie să înţelegem că numai o specialistă poate pune un diagnostic perfect, avînd la îndemînă aparatura modernă şi, bineînţeles, o vastă experienţă, prezentînd garanţia unui tratament adecvat şi avînd posibilitatea de a ne da sfaturile pentru o îngrijire corespunzătoare la domiciliu. Desigur, o asemenea şedinţă la un institut de specialitate are o mare importanţă, dar nu ne putem limita la aceasta, ci trebuie să continuăm şi să ne îngrijim, urmînd sfaturile ce ne-au fost date cu competenţă *(fig. 32)*.

Importanţa pe care o acordăm stabilirii unui diagnostic cosmetic perfect se explică prin aceea că de el depinde corectitudinea tratamentului.

Prin examenul vizual se va determina, în primul rînd gradul de îmbătrînire a pielii, dilatarea porilor, stadiul ridurilor, coloritul pielii, irigaţia sanguină etc.

Prin palpare superficială se va stabili elasticitatea şi rezistenţa pielii, iar prin palpare profundă, tonicitatea şi sensibilitatea acesteia.

De asemenea, se vor stabili unele imperfecţiuni, ca pistrui, cicatrice, păr de prisos, gradul de hidratare sau deshidratare a pielii şi gradul de aciditate sau alcalinitate (cu ajutorul pH-metrului). În funcţie de aceste constatări, cosmeticiana va stabili ce nevoi are pielea, ce produse trebuie folosite, ce măsuri trebuie luate pentru înlăturarea defectelor pielii, ce tratament



Fig. 32. — Îngrijiri în cabinetul cosmetic.

trebuie instituit în cabinet și ce urmează să faceți acasă. Desigur, se va preciza și intervalul de timp care se impune pentru repetarea tratamentului acesta fiind în funcție de natura tenului, de vîrstă, de afecțiunile pe care le prezintă etc.

169. — Ce aparate se folosesc în cabinetele cosmetice?

Dotarea cabinetelor cosmetice cu aparatură specială are avantajul realizării unui tratament complex, mai ales în cazul tenurilor senile, ridate, seboreice, acneice, pletorice, cașectice etc. Pentru informarea dv. vă prezentăm cîteva din aparatele folosite în cabinetele cosmetice.

1. *Aparatul de aspirație tip sebaspir*, folosit pentru curățirea tenului și pentru masaj, în cazurile în care se recomandă masaje mai energice sau masaje speciale de corectare. Acest aparat are un rol important, favorizînd o mai bună nutriție a pielii, activînd circulația sanguină și limfatică. Cu ajutorul lui sînt îndepărtate reziduurile de la nivelul pielii și surplusul de sebum, prin golirea foliculilor polisebacei.

Folosirea aparatului este indicată în special pentru îngrijirea tenului gras, pentru atenuarea ridurilor, extragerea comedoanelor etc. Nu se recomandă însă persoanelor care au tenul congestiv, pentru a nu se accentua congestia.

2. *Vapoforul* este un aparat care produce vapori de apă, activînd circulația la nivelul feței. Este folosit pentru deschiderea porilor.

3. *Electrodermul.* Aparat de înaltă frecvență, aparat de raze ultraviolete, aparat de scînteiere, aparat de ozonizare.

Aplicînd acest aparat pe piele, se formează scîntei, care au o acțiune excitantă asupra terminațiilor nervoase, stimulantă asupra circulației sanguine și limfatice, precum și o acțiune hiperemiantă locală. În timpul funcțio-

nării aparatului se produce ionizarea aerului înconjurător, prin formarea de ozon, care acționează ca bactericid.

4. *Galvanodermul.* Aparat care folosește curentul continuu galvanic pentru dezincrustări și ionizări.

Principiul de funcționare al unui element galvanic este acela de producere a curentului electric, ca urmare a unei reacții chimice.

Aplicația cosmetică a acestuia este *dezincrustarea*, prin care se obține o degresare în profunzime a pielii.

În acest scop se folosește o soluție de carbonat de sodiu, care sub acțiunea curentului galvanic se disociază; la nivelul regiunii seboreice se formează hidroxid de sodiu, care saponifică sebumul din piele, transformîndu-l într-o formă solubilă în apă, ușor de îndepărtat.

Dezincrustarea se efectuează după ce în prealabil fața a fost demachiată și este indicată cînd pielea prezintă aspecte inestetice, ca pori dilatați, comedoane, acnee. Operația se recomandă să fie efectuată la interval de două săptămîni sau la o lună. Nu se recomandă mai des, deoarece poate determina accentuarea secreției de sebum.

La locul unde se aplică electrozii se produce o hiperemie, capilarele pielii sînt stimulate, ceea ce mărește nutriția pielii în regiunea respectivă.

De asemenea, sub influența curentului galvanic se produce diminuarea edemelor, mărind forțele de regenerare nu numai la nivelul pielii, ci și în țesuturile profunde.

5. *Aparatul de masaj tip Frimadyne — cu perie rotativă.* Masajul se realizează prin rotirea pe piele a unei perii, care se înmoaie în diferite soluții.

Folosirea acestui aparat are ca efect:

— înmuierea stratului cornos, în cazul în care se folosește o loțiune detergentă, asigurîndu-se îndepărtarea mai ușoară a impurităților de la suprafața pielii și pătrunderea mai ușoară în piele a diferitelor produse;

— o îmbunătățire a nutriției pielii, prin activarea circulației sanguine și limfatice;

— tonifierea pielii și rehidratarea, prin folosirea de loțiuni tonice.

6. *Aparatul tip vaporel pentru pulverizare.* Este folosit pentru proiectarea pe piele (sub presiune) a unui jet difuz sau filiform a unor soluții apoase sau uleioase. Acestea sînt transformate în particule foarte fine, asigurîndu-se astfel pătrunderea lor în piele.

Cu acest aparat se fac pulverizări de loțiuni antiseptice sau uleiuri pentru masaj, loțiuni detergente sau tonice, loțiuni astringente, precum și cu sucuri de fructe, decocturi sau infuzii de plante, în vederea pregătirii pielii pentru efectuarea masajului.

7. *Atomizorul tip carbatom — cu bioxid de carbon.* Se folosește pentru rehidratarea și tonifierea pielii. Principiul de funcționare este acela al recipientului de apă gazoasă. Prezența acidului carbonic care se formează determină o reacidifiere a pielii; rehidratarea se realizează prin pătrunderea mai bine în piele a lichidului care se dispersează fin și este proiectat sub presiune. Tonifierea se realizează prin lovirea suprafeței pielii cu o intensitate mai mare decît în alte pulverizări.

8. *Estetodinul.* Aparat prin a cărui folosire se îmbunătățește tonusul mușchilor și elasticitatea pielii. Se realizează o gimnastică a mușchilor prin contracții musculare ritmate.

Se mai folosește pentru dezincrustații, avînd ca anexă un „dezincrustor", și pentru ionizări.

9. *Ozonizor tip vapozon*. Aparatul acționează prin producerea de vapori de apă ozonați, folosindu-se pentru oxigenarea, tonifierea și dezinfectarea pielii. La acțiunea vaporilor de apă se adaugă acțiunea ozonului și a oxigenului, activînd procesele de oxigenare și favorizînd respirația pielii.

Ozonul are o acțiune bactericidă și bacteriostatică.

10. *Sanozonul (Nemectron)*. Aparat care permite realizarea ozonoterapiei și a saunei finlandeze, respectiv efectele băii de aburi uscați și acțiunea bactericidă și bacteriostatică a ozonului.

Instalația are forma unei cabine, închisă ermetic cu un capac, fiind prevăzută și cu un aerolizor, cu ajutorul căruia se pot efectua pulverizări de diferite soluții, infuzii de plante etc.

11. *Vibratorul*. Aparat electric care acționează prin vibrații ce se transmit pielii și mușchilor din regiunea pe care o tratăm. Se realizează activarea circulației sanguine și limfatice, îmbunătățirea schimburilor intracelulare, îndepărtarea depozitelor de grăsime de prisos. Vibromasajul facial nu înlocuiește masajul manual, ci îl completează și se execută pe pielea unsă în prealabil cu cremă.

12. *Lampa de ultraviolete*. Radiațiile ultraviolete se aplică în cosmetică avînd posibilitatea de a pătrunde în profunzimea țesuturilor, stimulînd irigarea sanguină a epidermei, bronzarea pielii etc.

Pielea este, în general, un ecran de protecție pentru radiațiile ultraviolete, transformînd energia acestor radiații în energie chimică. Acest rol fotoprotector este asigurat de stratul superficial keratinizat și de pigmentul melanic. Reacțiile determinate de ultraviolete sînt variate, în funcție de sensibilitatea pielii.

În cosmetică se folosesc lămpi cu bec de cuarț și vapori de mercur sau gaze rarefiate ori lămpi solare — mixte —, cu ajutorul cărora se realizează o asociere de radiații mai aproape de radiația naturală a soarelui.

Expunerea obrazului la raze ultraviolete are ca scop:

— prevenirea și combaterea acneei;

— prevenirea infecțiilor, împiedicînd dezvoltarea germenilor patogeni;

— înlăturarea unor imperfecțiuni superficiale ale pielii, ca urmare a acneei.

170. — Masajul de relaxare este eficace?

Masajul de relaxare urmărește deconectarea musculară și destinderea nervoasă. Acesta nu poate fi însă executat decît de o specialistă și, de regulă, se practică în cabinetele cosmetice, la începutul unui tratament, cînd pacienta prezintă un temperament nervos, sau chiar la persoane echilibrate, pentru a se obține rezultate cît mai bune pe o față destinsă, calmă.

Mișcările folosite sînt de netezire *(effleurage)*, frămîntare, apăsare, hașurare, tapotare și vibrații.

Masajul relaxant se începe prin netezirea de-a lungul coloanei vertebrale. Mîinile lucrează simultan, poziția de pornire fiind regiunea mastoidiană. Din aceeași poziție mîinile alunecă pînă la subsuori. A treia mișcare, începînd din

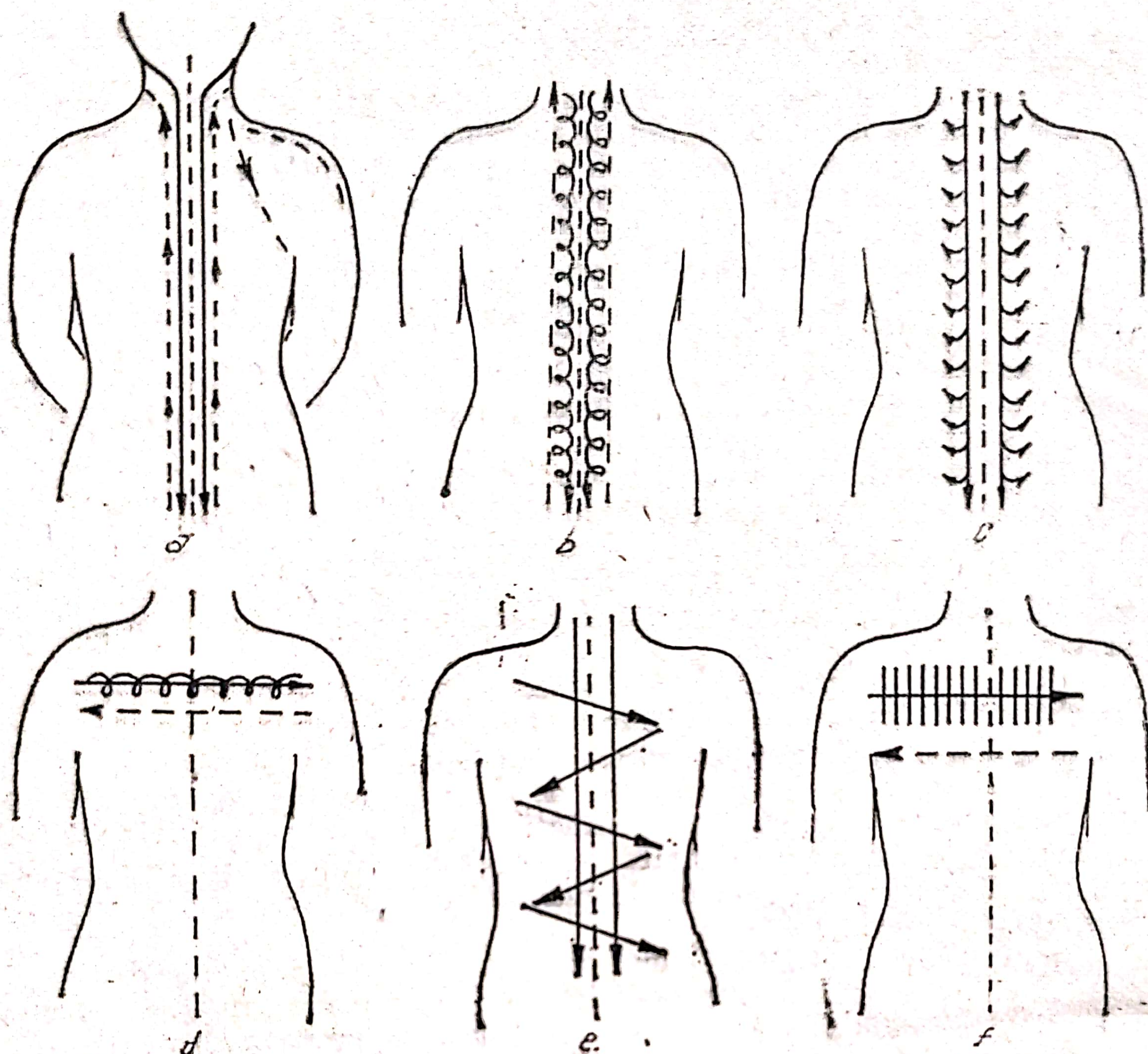


Fig. 33. — Masajul de relaxare (a—f).

aceeași poziție, vizează umerii, mîinile, alunecînd de-a lungul brațelor, pînă la cot *(fig. 33 a)*.

Mișcările de frămîntare se execută prinzînd pielea între police și celelalte degete, întîi asupra regiunii cervicale, apoi de-a lungul coloanei vertebrale, în regiunea omoplaților și de-a lungul brațelor. Mîinile lucrează simultan, iar revenirea la poziția inițială se face în toate cazurile prin mișcări de netezire *(fig. 33 b)*.

Mișcările de apăsare (presiune) se execută de-a lungul coloanei vertebrale, cu policele încrucișate *(fig. 33 c)*.

Mișcările de hașurare se adresează numai regiunii omoplaților, unde se execută semirotații din încheietura pumnului, direcția fiind de la un omoplat la altul *(fig. 33 d)*.

Cu latura externă a ambelor mîini se execută tapotări ușoare, care cuprind tot spatele, pînă în regiunea lombară *(fig. 33 e)*.

Vibrațiile (plane și în zig-zag) se execută simultan cu ambele mîini, care alunecă de-a lungul coloanei vertebrale, apoi în regiunea omoplaților cuprinzînd practic întreaga suprafață a spatelui *(fig. 33 f)*.

Fiecare mișcare se execută de 5 ori.

III. OCHII

171. — Cum putem păstra ochii sănătoşi?

Ochii sînt „oglinda sufletului", sînt un organ de nepreţuit. De aceea, a-i neglija este o greşeală de neiertat. Şi, de ce n-am recunoaşte, că nu ne preocupăm în suficientă măsură pentru a-i păstra un timp cît mai îndelungat în perfectă stare de sănătate.

Dar ochii reflectă deseori anumite afecţiuni ale organismului, unele modificări sînt în strînsă legătură cu starea de sănătate a unor organe interne şi pe care medicii oftalmologi le-au descifrat la nivelul ochilor.

172. — Ce măsuri preventive se impun?

Se recomandă ca atît vara, cît şi iarna, să protejăm vederea cu ochelari de soare cu lentile de bună calitate. Lumina prea puternică face ca ochii să se „strîngă", ceea ce duce la formarea ridurilor. Lumina insuficientă oboseşte, de asemenea, ochii.

Fumătorilor li se recomandă să nu rămînă cu ţigara în gură, mai ales dacă lucrează cu capul aplecat, întrucît un asemenea obicei irită ochii şi favorizează apariţia ridurilor în jurul ochilor.

Dacă în camera unde lucrăm se fumează, trebuie asigurată o aerisire cît mai frecventă, pentru a evita usturimea ochilor.

Dacă norul de fum este prea dens şi aveţi posibilitatea, aprindeţi 1—2 lumînări, întrucît acestea absorb fumul şi suprimă mirosul de tutun.

Dacă lucrăm în mediu de praf, chimicale, fum sau condiţii atmosferice mai aspre, cu vînt, frig, pentru a evita înroşirea şi usturimea ochilor se recomandă ca, după întoarcerea la domiciliu, ochii să fie spălaţi cu infuzie de muşeţel, soluţie de acid boric 3% sau infuzie de albăstrele, pentru îndepărtarea impurităţilor.

Din cauza nisipului, a vîntului, a apei de mare, a soarelui prea puternic, ochii se pot irita. De aceea, după fiecare expunere la soare, îi vom spăla cu apă dulce sau cu o infuzie din plantele menţionate mai sus.

Cititul pe plajă, în tren, tramvai, autobuze, automobile nu este deloc indicat, datorită condiţiilor de mediu sau zdruncinăturilor, care obosesc vederea.

Slăbirea vederii sau apariţia unor defecţiuni ale acesteia impun consultarea medicului specialist, pentru luarea măsurilor corespunzătoare, inclusiv purtatul ochelarilor de vedere, dacă este cazul.

Frecarea ochilor, cu mîinile murdare, este complet nesănătoasă, putînd introduce microbi, impurități, corpuri străine, care pot determina iritarea ochilor.

Privind la televizor o perioadă mai îndelungată, ochii obosesc. Se recomandă ca la vizionarea emisiunilor să ne așezăm mai departe de ecran, pînă la limita care să ne asigure o vizibilitate bună.

173. — Ce este „baia de noapte"?

Oboseala o putem combate închizînd și acoperind cu palmele ochii, în așa fel încît să-i ținem în întuneric complet timp de 1—2 minute, încercînd să nu ne gîndim la nimic. Acest procedeu, denumit „baie de noapte", este foarte eficace.

Înlăturarea oboselii ochilor se poate realiza și prin aplicarea de comprese alternative calde și reci (terminînd cu cele reci), care au un efect înviorător. În acest scop se recomandă repausul într-o cameră întunecoasă, un somn odihnitor, plimbările în aer curat. Dimineața, la sculare, este bine să-i tamponăm cu apă rece, care, pe lîngă efectul înviorător, întărește și mușchii oculari.

Nu rămîneți niciodată un timp îndelungat cu ochii fixați asupra a ceea ce lucrați, iar dacă simțiți că sînt obosiți, ridicați capul și priviți un punct oarecare în depărtare.

Pentru calmarea ochilor trebuie neapărat folosită alternarea efort-relaxare, închizînd ochii pentru cîteva secunde sau masînd ușor, cu podul palmelor, globii oculari, timp de 1 minut, ori aplicînd palmele încălzite peste ochii închiși.

174. — Suferiți de alergie?

Multe persoane care-și fardează din abundență ochii, seara, după ce î demachiază, constată că aceștia sînt roșii și apar mîncărimi la marginea pleoapelor. În cazul acesta trebuie să se observe care dintre produsele folosite provoacă asemenea consecințe, fardul sau demachiantul, fiind vorba de o alergie la unul ori altul dintre aceste produse. Se recomandă deci renunțarea la produsul sau produsele pe care nu le suportăm și înlocuirea lor cu altele corespunzătoare. Există cazuri cînd un produs este bine tolerat un anumit timp, după care nu mai este suportat. Se recomandă totodată ca ochii să fie bine spălați în fiecare seară cu o loțiune decongestionantă. Dacă totuși aceste neplăceri persistă și mai ales dacă dimineața, la sculare, persistă umflăturile pleoapelor și mîncărimile, se impune consultarea medicului oftalmolog.

175. — Ce este fotofobia?

La lumină puternică, unele persoane resimt o senzaţie dureroasă a ochilor, însoţită de lăcrimare. Purtarea ochelarilor coloraţi este în acest caz o necesitate. Persoanele blonde, depigmentate, cu diverse afecţiuni oculare netratate etc. suferă, în special, de fotofobie.

176. — Este indicată gimnastica ochilor?

Gimnastica ochilor constă într-o serie de mişcări a căror eficienţă a fost constatată, dat fiind că pleoapele au proprietatea de a se contracta sau relaxa după dorinţa noastră. Pentru ochii obosiţi indicăm cîteva exerciţii:

— ridicăm privirea, apoi o coborîm lent, capul rămînînd în poziţie nemişcată; se execută de 10 ori;

— mişcări circulare ale globilor oculari, respectiv ducerea privirii în stînga, apoi în dreapta, apoi în toate direcţiile, rotind uşor ochii (globii oculari); se execută de 6 ori;

— privire spre stînga, oblic, coborîm pleoapele şi continuăm exerciţiul privind spre dreapta; se execută de 8 ori;

— privirea înainte, clipim repede timp de 30 de secunde, facem o pauză de 30 de secunde, apoi reluăm exerciţiul de 3 ori;

— cu ochii închişi încercăm să „nu vedem nimic", ca şi cum am dori să privim în interiorul nostru. Se obţine o relaxare nu numai a ochilor, ci şi a feţei.

177. — Ce trebuie să ştim despre pleoape?

Pleoapele superioare şi inferioare constituie zona cea mai fină şi cea mai fragilă a corpului. Din cauza clipirilor şi plierilor ochilor este cea mai vulnerabilă zonă la agresiunile climaterice şi la folosirea produselor cosmetice contraindicate.

De aceea curăţirea, hidratarea, protejarea lor este neapărat necesară, mai ales dacă obişnuim să ne fardăm ochii. Demachierea ochilor se va face cu demachiante speciale, evitîndu-se săpunul şi produsele care pot provoca conjunctivite, iritaţii ale ochilor şi umflarea pleoapelor. Pentru a combate aceste fenomene negative, se vor aplica pe ochi comprese cu infuzii de muşeţel sau de albăstrele, iar seara se recomandă ştergerea ochilor cu un tampon de vată înmuiat într-o soluţie de acid boric 4%.

Dimineaţa şi seara conturul ochilor va fi uns cu creme hrănitoare, hidratante, tapotînd uşor. Se vor evita mişcările prea profunde sau prea brutale, traumatizante. Crema se poate aplica şi în cursul zilei, dacă simţim că pielea „trage", fiind prea uscată.

Dată fiind vulnerabilitatea acestei zone, care este cea mai propice îmbătrînirii, apariţiei ridurilor, a oboselii, a cearcănelor etc., şi îngrijirile acordate trebuie, în primul rînd, să se oprească asupra ei.

Preparatele pe bază de săruri de mercur, bismut, sulf, substanțe degresante, unele produse regeneratoare pe bază de săruri de plumb nu vor fi aplicate în jurul ochilor, după cum nu vor fi aplicate măști cosmetice astringente. Altfel ochii se pot inflama și înroși.

178. — Ce neplăceri pot surveni?

Dintre manifestările negative amintim *cearcănele*, care sînt de fapt o colorare a pleoapelor inferioare, colorare inestetică, care trădează o stare de oboseală generală a organismului. Ele pot fi însă și o predispoziție familiară.

Cearcănele pot fi mascate cu ajutorul unui creion anticearcăn sau cu fond de ten. Dar cauza lor poate fi o tulburare renală, hepatică sau ovariană, fiind necesară consultarea medicului de specialitate. Pentru ameliorarea acestui neajuns se recomandă confecționarea unor săculețe mici, din pînză, pe care le umplem cu rosmarin, albăstrele sau tei, apoi le introducem în apă clocotită, iar după răcire le aplicăm 10—20 de minute pe ochi. După unii autori o ameliorare este posibilă prin ingerare de vitamină C sub formă de tablete și sub formă de crudități (legume, fructe), cu un conținut bogat în această vitamină.

Un somn liniștitor favorizează dispariția cearcănelor.

Pungile de sub ochi sînt un semn de îmbătrînire prematură a pielii, o cădere și o ofilire a pleoapelor inferioare. În aceste pungi, de obicei, se acumulează grăsime. Ele pot fi, de asemenea, consecința unei predispoziții familiare. La persoanele tinere ele indică o anumită afecțiune, ceea ce implică un consult medical. Rezultate se pot obține prin aplicarea de comprese cu apă sărată (25 g la 500 ml apă) sau cartofi cruzi rași.

Revenim din nou la problema ridurilor, care chiar dacă sînt de expresie, deranjează. Apariția lor este asociată de o îmbătrînire a pleoapelor superioare și o slăbire a tonusului pielii din această zonă.

Se impune deci protejarea acestei regiuni cu creme nutritive, creme ecran (împotriva soarelui prea puternic), purtarea de ochelari etc.

Uneori, o simplă apăsare cu degetele în locul unde iau naștere sprîncenele, unde se simte o ușoară adîncitură, poate ameliora acest neajuns.

Ochii iritați necesită băi oculare în pahare speciale, sau infuzii de plante sau loțiuni cu acid boric. În cazul în care iritația persistă ne vom adresa medicului oftalmolog.

Urciorul la ochi este un mic furuncul al unei glande sebacee a pleoapei; în cazul în care reapare la intervale scurte nu pregetați să consultați medicul.

179. — Chirurgia estetică a pleoapelor este eficace?

Dacă pleoapele superioare sînt căzute, privirea este alterată și chiar un obraz tînăr poate prezenta astfel un aspect obosit. De multe ori nu este necesar decît un *lifting*, care să vizeze numai pleoapele superioare, suficient pentru a întineri privirea și aspectul obrazului, în general. Dacă ochii prezintă pungi inestetice se poate interveni în același fel și în această zonă.

Pleoapele căzute pot apărea și la o vîrstă mai tînără, chiar la 35—40 de ani, ceea ce este de natură să provoace și dificultăți de vedere. De aceea, prin intervenția chirurgicală se realizează două scopuri, și anume: cel estetic și cel funcțional. Operația este simplă. Se îndepărtează excesul de piele, surplusul de grăsime de la colțul intern al ochiului (dacă există), iar cicatricea este invizibilă cînd ochiul este deschis. Operația nu durează nici o oră, iar după 7 zile se poate relua lucrul normal.

În cazul pleoapelor inferioare unde se instalează depozite de grăsime, ridurile, pungile, cicatricele postoperatorii sînt practic invizibile, în schimb pot apărea echimoze, care persistă 5—7 zile și care pot fi mascate în această perioadă prin purtarea unor ochelari de soare. Uneori ar putea surveni o reacție inflamatorie la nivelul pleoapelor, dar totul revine la normal după 2—3 săptămîni de la operație.

Desigur, fardarea ochilor nu este indicată decît după cîteva săptămîni.

Menționăm că această intervenție nu dăunează privirii ci, dimpotrivă, ochii devin mai luminoși, mai expresivi.

180. — Ce produse naturale se recomandă pentru îngrijirea ochilor?

Albăstrele-vinețele (floarea paiului, iarba frigurilor). Se prepară infuzii din o lingură flori la 500 ml apă fiartă. Se aplică sub formă de cataplasme și comprese în cazul pleoapelor ridate, a ochilor obosiți, avînd proprietăți calmante și tonifiante.

Mușețel (romaniță, morună). Se prepară o infuzie de 5 g la 100 ml apă. Se aplică tampoane în cazul ochilor iritați.

Teiul. Decoctul din flori de tei este indicat în tratamentul cearcănelor, sub formă de comprese menținute pe ochi timp de 20 de minute.

Trandafirul. Infuzia 5 g% este indicată pentru spălături oculare.

Vița de vie. Infuzia 5 g% este folosită pentru ochii obosiți.

181. — Machiajul ochilor este dăunător?

În prezent se recunoaște, în mod unanim, că machiajul nu este dăunător. Prin urmare, folosit cu pricepere, cu discernămînt și de bună calitate, constituie un mijloc excelent de a pune în evidență frumusețea ochilor.

Moda de a ne machia ochii este astăzi foarte răspîndită, dar se impune îndepărtarea zilnică a fardurilor, cu conștiinciozitate, deoarece, în caz contrar, ochii se pot irita.

Machiajul ochilor la persoanele care poartă ochelari nu se deosebește de machiajul celor care nu poartă ochelari, cu singura mențiune că pentru ochii care sînt prea adînciți în orbite sînt indicate farduri deschise.

182. — Cum demachiem ochii?

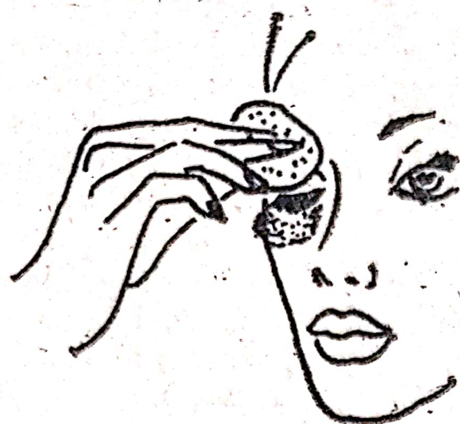


Fig. 34. — Demachierea ochilor.

Rimelul va fi curățat folosind un tampon de vată umezit cu puțină apă, peste care se toarnă demachiantul. Dacă genele sînt puternic rimelate, sub pleoapa inferioară se pune o bucățică de vată umezită *(fig. 34)*. Rimelul va fi scos pe această vată. După demachiere, ochii se vor șterge cu o infuzie de mușețel sau de albăstrele, iar porțiunea din jurul lor se va unge cu o cremă hrănitoare, aplicată ușor, fără a întinde pielea. Crema va fi întinsă prin tapotări fine, de la rădăcina nasului înspre colțul exterior al ochiului. O demachiere simplă și eficace se realizează cu ulei de parafină sau de ricin, urmată de spălări cu infuzie de plante.

183. — Aveți genele rare?

Dacă genele s-au rărit din diverse motive, se poate apela la un rimel mai dens, care depunîndu-se pe gene le lungește aparent în mod natural. Seara se va folosi un demachiant special nutritiv, după care se vor peria genele cu ulei de ricin. În felul acesta ele se vor fortifica și se vor îndesi.

184. — Cum putem corecta forma sprîncenelor?

Întrucît forma sprîncenelor determină și o anumită expresie a feței, corectarea lor are un rol deosebit. Aceasta se poate realiza prin pensare sau creionare.

Dacă firele de păr sînt răzlețe, unele chiar decolorate, le vom peria zilnic cu ulei de ricin, iar cele decolorate le vom pensa.

Forma ideală a sprîncenelor pretinde ca baza să se găsească pe aceeași linie orizontală cu vîrful (linia orizontală pornește de la rădăcina nasului spre tîmple) *(fig. 35 a)*, iar intervalul între pleoapa deschisă și arcada sprîncenelor să fie egală cu diametrul irisului *(fig. 35 b)*.

În general, sprîncenele pot fi orizontale, ascendente și descendente, subțiri, îngroșate, rotunjite, apropiate sau prea depărtate, scurte, lungi. Aducerea lor la o formă cît mai apropiată de cea ideală este dorința fiecăruia *(fig. 36 a — d)*.

Acest deziderat se poate realiza cel mai eficace prin pensare cu multă grijă, pentru a nu se ciupi pielea și pentru a nu îndepărta decît firele de prisos.

Penseta se va ține în poziție culcată și se va trage în direcția firelor de păr, apucînd firul de la bază. Mișcarea trebuie să fie rapidă, pentru a se evita durerea. Dacă pielea este sensibilă, se recomandă în prealabil masarea porțiunii respective cu cremă.

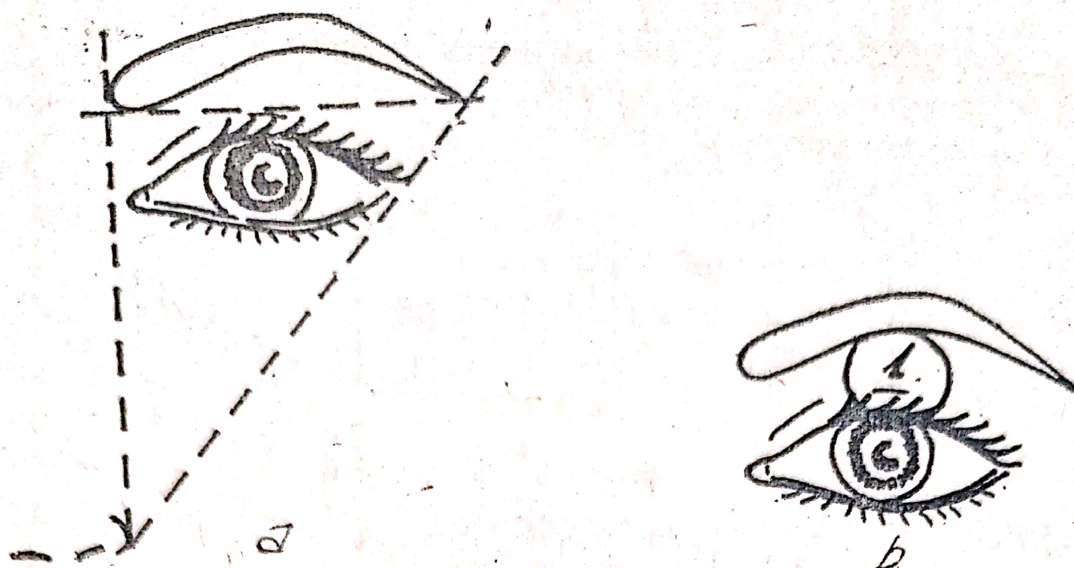


Fig. 35. — Forma ideală a sprîncenelor (a—b).

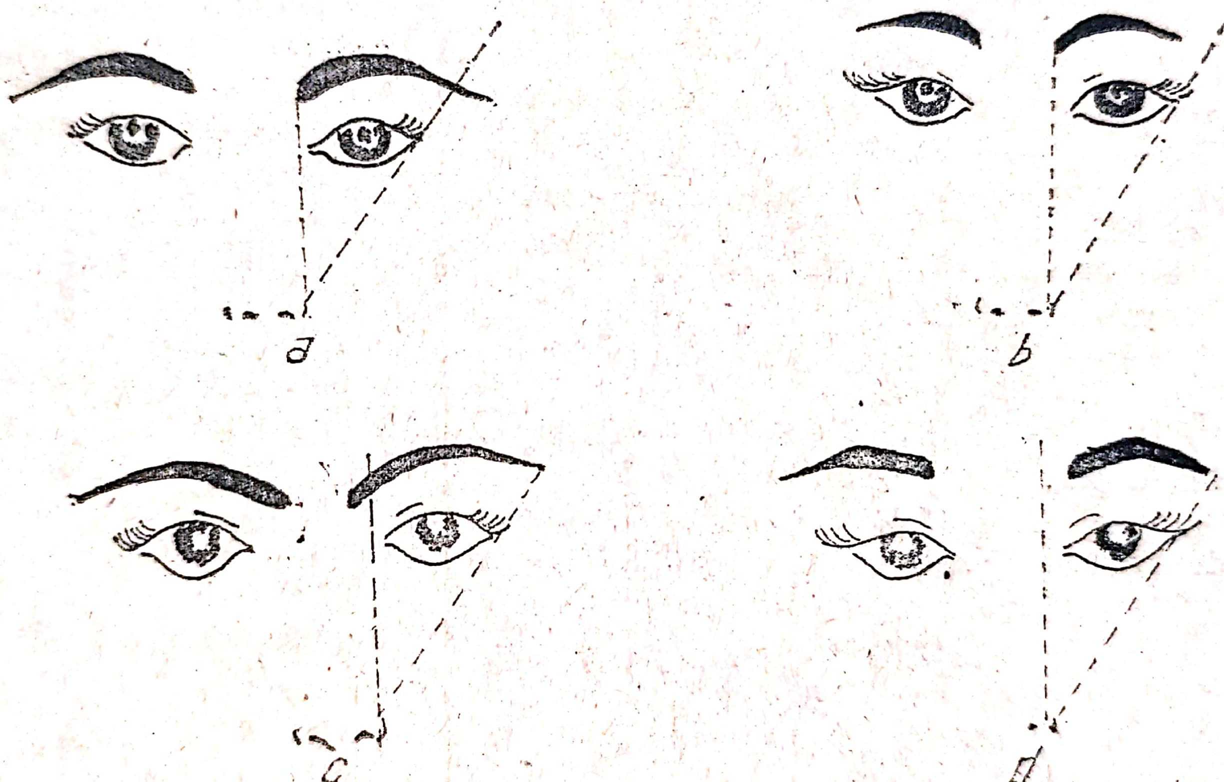


Fig. 36. — Forme de sprîncene: a) lungi; b) scurte; c) apropiate; d) depărtate.

După pensare se dezinfectează regiunea respectivă cu o soluție alcoolică. În cazul în care pielea s-a iritat, se va aplica un tampon de vată înmuiat în mușețel.

Dacă sprîncenele sînt rare și subțiri se poate recurge la creionarea lor cu ajutorul creionului dermatograf, cu care vom trasa mai multe linii oblice și nicidecum una continuă. Se va evita folosirea creioanelor negre, care sînt indicate numai persoanelor foarte brunete, mai recomandate fiind creioanele cenușii și maro.

Sprîncenele ascendente, care imprimă feței un aer tineresc și optimist, nu vor fi pensate decît dacă sînt prea groase și atunci vom îndepărta surplusul din lățime, fără a modifica direcția și forma lor.

Sprîncenele orizontale se pensează într-o formă ușor ascendentă.

Sprîncenele descendente imprimă figurii un aspect pesimist, trist. Epilarea lor se va face din lungime și se vor creiona pentru a le ridica puțin, tinzînd spre o formă orizontală.

Sprîncenele prea apropiate se pensează astfel încît să se mărească distanța între ele și apoi se corectează cu creionul.

Culoarea sprîncenelor trebuie armonizată cu cea a părului și nu se vor folosi culori contrastante ca, spre exemplu, sprîncene negre la un păr platinat, deoarece s-ar realiza un contrast izbitor, neplăcut.

185. — Știți să vă vopsiți sprîncenele?

Vopsitul sprîncenelor este indicat să se facă în cabinetul cosmetic de către o specialistă. În cazul în care dorim s-o facem la domiciliu, vom proceda în felul următor: aplicăm în partea de sus și de jos a sprîncenelor puțină cremă, în cazul în care sprîncenele sînt dese și cu firul gros; dacă au firul subțire și sînt rare, crema se va aplica pe toată sprînceana.

Vopseaua se pregătește într-un castronel și se aplică cu ajutorul unui bețișor în direcția creșterii firelor de păr, dar nu numai la suprafață, ci și spre rădăcina lor.

Vopseaua se păstrează 3—7 minute, după cum le dorim, mai închise sau mai deschise *(fig. 37)*.

Îndepărtarea vopselei se realizează cu tampoane de vată, la început unul uscat, apoi umezite în apă și stoarse bine. Ștergerea se face totdeauna pornind din regiunea intersprîncenoasă spre tîmple, adică în direcția creșterii firelor de păr.

În cazul în care pielea rămîne pătată, putem îmbiba tampoanele cu soluție de carbonat de calciu, frecînd ușor, pentru a nu irita pielea. Se spală apoi porțiunea respectivă cu apă curată, se unge cu cremă, după care se trece la pensarea sprîncenelor.

Pensarea se va efectua înainte de a începe fardarea obrazului, în care scop se va trasa cu creionul dermatograf conturul dorit al sprîncenei și apoi cu penseta (dezinfectată în prealabil) vom smulge firele de păr de prisos.

După pensare, zona respectivă va fi dezinfectată și unsă cu cremă.



Fig. 37. — Vopsitul sprîncenelor.

186. — Cum pot fi vopsite genele?

Vopsirea genelor nu este însă o operațiune ușoară. De aceea, se recomandă să fie realizată de către o specialistă.

Fiind vorba de o regiune sensibilă, ușor iritabilă, este necesar înainte de a începe vopsitul să testăm dacă nu cumva sîntem alergice la vopsea, dacă ochii sînt în perfectă stare de sănătate, dacă vopseaua este proaspătă, dacă pleoapele nu sînt iritate etc.

Pentru reușită este necesar ca genele și pleoapele să fie perfect demachiate, îndepărtîndu-se orice urmă de fard și grăsime, care ar împiedica fixarea vopselei.

Se umezesc două tampoane de vată înguste și lungi, se ung cu cremă pe partea pe care o aplicăm pe piele, apoi se fixează pe pleoapa superioară și pe cea inferioară, imediat sub gene *(fig. 38)*.

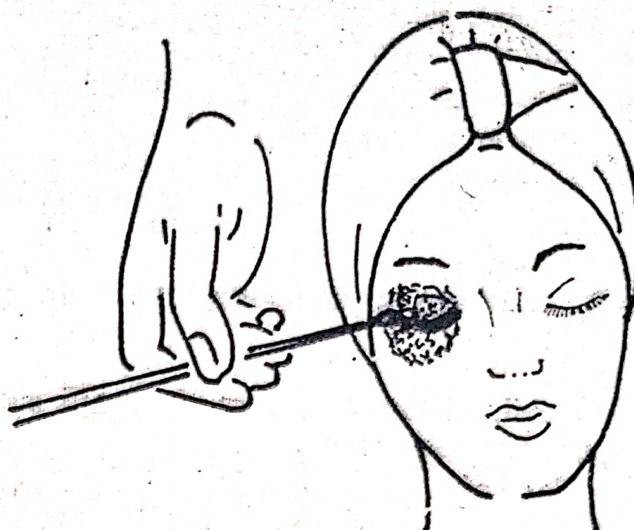


Fig. 38. — Vopsitul genelor.

Se va prefera vopseaua sub formă de pastă, fiind mai ușor de folosit și care nu pătează pielea. Este suficient 1 g de vopsea amestecat cu 3—4 picături de perhidrol și 8 picături de apă. Se prepară cu cîteva momente înainte de aplicare, deoarece, păstrată un timp, se oxidează și pierde din eficacitate.

Aplicarea se face cu un bețișor de lemn, pornind de la rădăcina genelor spre vîrf. După 15—20 de minute se șterg genele de la rădăcină spre vîrf cu un tampon de vată umezit și stors, urmat de un tampon uscat, pînă ce tamponul rămîne curat.

Se ung pleoapele cu o cremă hrănitoare, se aplică timp de 10 minute tampoane de vată îmbibate cu infuzie de plante sau soluție de acid boric 3%.

187. — Știți să vă aplicați gene false?

Genele false sînt indicate pentru televiziune, cinematografie, teatru, deoarece ochii își pierd din expresivitate la lumina reflectoarelor, sau cel mult pentru machiajul de seară, în cazul în care cele naturale nu sînt destul de dese sau lungi. În nici un caz nu se aplică ziua. Aplicarea acestor gene se face înainte de machiajul ochilor.

Ele se prezintă sub formă de bandă, franj sau de fire separate.

Aplicarea genelor false necesită multă dexteritate, în special a firelor separate, cînd trebuie luat cu penseta fiecare firișor, uns în partea inferioară cu soluția de lipit, apoi așezat la rădăcina fiecărei gene sau între două gene, dacă distanța între ele este mai mare. Lungimea genelor trebuie imitată după a celor naturale (mai scurte spre colțul intern și extern al ochiului și mai lungi în partea mediană).

Pentru celelalte forme tehnica este asemănătoare: se țin genele cu mîna stîngă, iar cu mîna dreaptă, cu un bețișor special, se aplică pe bandă soluția de lipit. Banda se întinde pe pleoape presînd ușor, pe cît posibil mai aproape

de rădăcina genelor naturale, așa fel incit să se suprapună și să depășească extremitatea exterioară cu 2—3 fire.

După uscarea soluției de lipit se rimelează genele pentru a le uniformiza.

Genele false se păstrează într-o cutie specială, după ce banda a fost curățată bine cu lapte demachiant sau cu alcool.

188. — Cum putem corecta prin machiaj forma ochilor?

Ochii, sprîncenele, gura și obrajii sînt pentru estetician părțile cele mai importante ale figurii.

Machiajul corector va fi realizat cu ajutorul fardului de pleoape, care se prezintă astăzi într-o gamă variată de nuanțe: roz, albastru închis sau deschis, gri, vernil, maro, argintiu, auriu, violet etc. De asemenea, cu creionul dermatograf, folosit pentru conturarea ochilor, sau a unui tuș lichid *(eye-liner)*, care se aplică cu ajutorul unei pensule, după care se trece la aplicarea rimelului.

Ochii migdalați reprezintă o formă considerată ideală, care nu trebuie modificată prin machiaj și spre care se tinde cînd natura nu ne-a înzestrat cu o asemenea formă a ochilor.

Fardul de pleoape trebuie să fie cît mai apropiat de culoarea irisului.

Ochii rotunzi. Fardul de pleoape se aplică numai pe pleoapa superioară, urmărind conturul ochiului pînă la mijlocul pleoapei, apoi se trasează o linie orizontală, care depășește colțul extern al ochiului.

Linia de contur pornește de la mijlocul pleoapei, se trasează o linie orizontală, lăsînd un spațiu pînă la marginea genelor, zonă care se umbrește cu un tuș adecvat.

Genele se perie către exterior, iar rimelul se accentuează de la partea cea mai ridicată a pleoapei pînă la colțul extern al ochiului, unde se insistă mai mult, pentru a obține o alungire a ochilor.

Ochii proeminenți. Se machiază cu un fard de pleoape de culoare închisă, pe toată suprafața și mai ales pe cea bombată. Dacă pleoapa inferioară este și ea proeminentă, se va machia cu același fard închis. Fardul trebuie să fie cît mai mat, întrucît cel lucios compromite retușul.

Creionarea se face numai la unghiul extern al ochiului. Rimelul — de preferință maro — se aplică pe toată lungimea genelor.

Ochii înfundați în orbite. Se alege un fard de pleoape mai deschis, care se aplică și pe pleoapa inferioară, mai accentuat către extremitatea ochiului și estompat către sprîncene.

Linia de contur care pornește de la colțul interior al ochiului va fi la început subțire și se va îngroșa pe măsură ce ne apropiem de extremitatea ochiului. Spațiul între marginea pleoapei și linia de contur se va umple cu un fard deschis la culoare sau tuș alb.

Ochii mici. Linia de contur se trasează ușor ascendent către marginea exterioară a ochiului, la 1—2 mm de marginea genelor, putînd depăși unghiul

intern și extern al ochiului. Rimelul se aplică pe vîrful genelor, prin mișcări drepte, de jos în sus.

Ochii descendenți. Se va urmări atenuarea liniei descendente prin fardul de pleoape, ce se va aplica începînd din mijlocul pleoapei, sub forma unei linii orizontale, care va depăși colțul exterior. Cu creionul de contur se trasează o linie orizontală care, de asemenea, va depăși comisura ochiului. Spațiul dintre marginea pleoapei și conturul trasat se va umbri cu un fard închis. Genele se vor rimela ușor și numai la vîrf, în colțul intern al ochiului, iar din mijloc pînă spre colțul extern se vor rimela puternic, imprimînd genelor o curbă ascendentă.

Ochii prea apropiați. Este bine să se folosească două nuanțe de fard, unul deschis, care se aplică pe jumătatea internă a pleoapei superioare, și unul mai închis, pe cealaltă jumătate, estompîndu-se spre sprîncene.

Rimelul se aplică prin mișcări oblice, de jos în sus, către exterior.

Ochii prea depărtați. Se va folosi un fard mai închis pe jumătatea internă a pleoapei superioare și unul de nuanță mai deschisă pe cealaltă jumătate.

Dacă avem pleoapele superioare căzute, vom aplica fard de pleoape chiar sub arcada sprîncenei și-l vom estompa spre ochi. Rimelul se va aplica în strat normal. Dacă pleoapele inferioare sînt umflate, vom aplica pe ele un fond de ten închis, iar dacă prezintă cearcăne mari se va folosi un fard anticearcăn aproape alb.

189. — De ce sînt necesari ochelarii de soare?

Ochelarii de soare constituie un mijloc terapeutic de protejare a ochilor și respectiv a vederii. A purta ochelari de soare nu înseamnă a purta orice fel de sticle colorate, încadrate în orice formă de ramă. Unele persoane — mai ales blondele — prezintă fotofobie sau alte afecțiuni oculare, față de lumina puternică, ori senzații dureroase ale ochilor și chiar lăcrimare, purtarea ochelarilor colorați reprezentînd astfel o necesitate. Procurarea ochelarilor de soare nu trebuie să fie condiționată de capriciile modei, ci de alte considerente; astfel: *lentilele* trebuie să fie de *calitate superioară*, să absoarbă radiațiile nocive și să nu dăuneze ochilor, iar *forma ramelor* trebuie armonizată cu forma obrazului *(fig. 39)*.

În toate cazurile, nu vom urmări rame extravagante, care ar putea influența negativ armonia și aspectul obrazului. Culoarea ramelor va fi aleasă în funcție de culoarea părului și a pielii: pentru persoanele blonde rame în culori pastel sau aurii, pentru persoanele cu părul șaten închis sau negru, rame în culori închise.

Se va ține seama, evident, de gustul și personalitatea fiecăruia.

Purtarea ochelarilor de vedere reprezintă după unii un aspect inestetic sau un semn de bătrînețe. A amîna purtarea lor, mărind efortul ochilor, numai datorită unor anumite complexe, înseamnă a dăuna sănătății ochilor și, totodată, a ne expune la apariția timpurie a ridurilor.



Fig. 39. — Ochelari de soare.

Pentru acele persoane care au reticențe în a purta ochelari de vedere sau a căror muncă ar fi îngreuiată de ochelari, tehnica modernă a creat lentilele de contact.

În orice caz, dacă ne-am decis să purtăm ochelari, trebuie să avem grijă ca lentilele să fie bine curățate cu o bucată de piele de căprioară sau hîrtie specială, iar ramele vor fi șterse cu vată stropită cu alcool.

Să nu neglijăm nici vederea copiilor. Dacă prezintă dificultăți la vedere, îi vom prezenta imediat medicului specialist, pentru a stabili măsurile ce trebuie luate.



IV. NASUL

190. — Ce îngrijiri se recomandă pentru pielea nasului?

În general, pielea nasului este grasă, ceea ce favorizează formarea punctelor negre. Acestea vor fi stoarse la un interval de 2—3 săptămîni.

Dacă pielea nasului este lucioasă, se recomandă frecarea lui, în fiecare seară, cu tărîțe cosmetice (o parte făină de porumb și două părți tărîțe de grîu).

Uneori pielea nasului este uscată, se descuamează și se ridează cu ușurință. În aceste situații:

— porțiunea respectivă se va spăla cu lapte călduț sau se vor aplica comprese înmuiate în lapte;

— se vor efectua masaje cu o cremă hrănitoare sau cu ulei vitaminat.

Împotriva transpirației nasului, se poate folosi o soluție pe bază de alcool, sulf precipitat și apă de roze.

191. — Anotimpul rece ridică probleme?

Iarna, nasul se înroșește la frig, iar roșeața poate să persiste și ulterior acestui anotimp. Consultarea medicului devine în acest caz necesară, putînd fi vorba de circulația defectuoasă a sîngelui, tulburări nervoase, o digestie lentă sau chiar de cuperoză. În scopul de a preveni această neplăcere, indicăm unele măsuri:

— nu se va ieși direct dintr-o încăpere prea caldă, în frig și, în general, se vor evita schimbările bruște de temperatură. Dacă totuși nu este posibil să luăm asemenea precauții, se va acoperi nasul cu un fular de lînă. Se va aplica pe nas, ca și pe obraz, o cremă protectoare.

În scopul activării circulației sîngelui, se va masa nasul timp de 2 minute, cu o pomadă conținînd: lanolină, vaselină, borax și tinctura capsici. Se poate folosi, de asemenea, o soluție din alaun, acid acetic și tinctură de benzoe, care se va aplica sub formă de comprese.

Tratamentul se va efectua zilnic, timp de o săptămînă, și, după o pauză de cîteva zile, se va relua.

Se pot aplica și comprese înmuiate într-un macerat de rădăcină de nalbă, timp de cîteva minute, de 2—3 ori pe zi.

Se recomandă, de asemenea, comprese cu apă călduță, în care s-a dizolvat puțin bicarbonat de sodiu.

Uneori, după o masă copioasă, poate să apară o roșeață a nasului, datorită unei digestii necorespunzătoare sau unei alergii față de unele alimente. În acest caz se vor aplica comprese cu infuzie de mușețel, la care s-a adăugat un anticongestiv; se va evita consumul de conserve, condimente, grăsimi, mezeluri, sosuri, băuturi alcoolice etc.

192. — Ce este rinofima?

Pielea nasului se modifică; apare acneea rozacee, cînd culoarea, devenind roșie sau chiar roșie-violacee, după stadiul bolii, porii se dilată. Un stadiu avansat al acneei rozacee îl constituie „rinofima".

Evoluția bolii începe la vîrsta adultă, ea agravîndu-se pe măsură ce trece timpul. În prima fază sînt recomandate loțiunile cu sulf, ihtiol, rezorcină sau aplicații de zăpadă carbonică. Dacă nu se obțin rezultate pozitive, se va recurge la chirurgia estetică.

193. — Cum putem corecta prin machiaj forma nasului?

Nasul trebuie să se armonizeze cu intreaga figură. Un nas perfect se intîlnește mai rar.

Nasul prea mic la un obraz oval și prelung creează un aspect inestetic, ceea ce impune luarea unor măsuri de corectare. Tot mai multe persoane recurg la chirurgia estetică, modificînd forma nasului, dacă acesta nu poate fi corectat prin machiaj.

În retușul nasului un rol important îl au sprîncenele și gura, contribuind la imbunătățirea aspectului general.

Nasul mare, lățit și îngroșat. Se umbresc aripile nasului cu un fond de ten închis, care se întinde cu degetul, astfel încît să se estompeze perfect, iar pe linia mediană se aplică un fond de ten mai deschis. Se pudrează cu o pudră cenușie.

Sprîncenele pot fi groase, dar depărtate una de alta și alungite.

Dacă gura este groasă, ușor arcuită, cărnoasă, cu ajutorul rujului de buze se va accentua V-ul de la mijlocul buzei superioare.

Fardul de obraz se va aplica cît mai departe de nas.

Nasul mic, subțire. După ce s-a aplicat fondul de ten, se întinde pe aripile nasului puțin fard anticearcăn. La fel se va proceda și în partea de sus a nasului (spre frunte).

Sprîncenele vor fi cît mai apropiate și foarte subțiri.

Gura va fi bine arcuită, buza superioară se desenează puțin peste conturul ei natural.

Nasul lung. Pe vîrful și aripile nasului se va aplica un fond de ten mai închis, iar pe restul obrazului, la culoarea pielii. La fel și pudra.

Nasul deviat. Pe partea deviată, adică cea convexă, se aplică un fond de ten de culoare închisă, iar pe partea concavă, unul de culoare deschisă. Aceleași indicații privind folosirea pudrei.

Nasul în trompetă. Fondul de ten închis se aplică pe partea inferioară a vîrfului nasului.

194. — Se poate remedia forma nasului?

Un nas asimetric, strîmb, prea mare, acvilin, prea lung, creează un complex, mai ales pentru o față tînără.

În asemenea cazuri se recomandă operația practicată astăzi, în mod curent, redînd chipului o trăsătură nouă, modificată, armonioasă.

În literatura de specialitate se consideră că operația nasului se practică într-un anumit fel de multă vreme, fiind menționată încă în secolul al II-lea. Tot în această epocă adulterul era pedepsit prin tăierea nasului.

Abia în 1930, un chirurg german, Joseph, descrie în detaliu operația estetică a nasului.

Desigur, rolul nasului este primordial. El are un rol funcțional foarte important: permite să respirăm bine. Grație cornetelor sale, plămînii primesc aerul cald, umidificat, debarasat de praf și de bacterii.

195. — În ce constă operația propriu-zisă?

Rectificările sînt foarte variate. Astfel, se poate îndepărta cocoașa, se poate scurta un nas prea lung, se subțiază unul prea gros, se remodelează unul prea plat etc.

Înainte de operație chirurgul va discuta cu pacientul (după fotografii luate din față și din profil) ce rectificări sînt necesare și care se pot face, în funcție de aspectul obrazului și natura pielii.

Nasul este format din două părți: una osoasă și una cartilaginoasă. Atît partea osoasă, cît și cea cartilaginoasă pot fi modificate.

În cazul unui nas prea scurt sau prea plat se poate recurge la grefe, care se pot preleva de la persoana respectivă sau se pot folosi materiale sintetice foarte bine tolerate de paciente.

Avantajul rinoplastiei este faptul că nu lasă nici o cicatrice vizibilă.

196. — Care este evoluția postoperatorie?

Postoperatoriu pacienta simte o jenă la respirație, datorită crustelor care se formează în nas, iar fața se umflă puțin. Aceste fenomene nu durează mult timp.

Pansamentul se scoate după 15 zile, iar efectul operației este, în general, pozitiv. Anxietatea și eventualul pesimism dispar. Persoana operată se adaptează foarte repede cu noul aspect.

Dar abia după circa 6 luni nasul își ia forma definitivă. În trecut operațiile se realizau astfel, încît nasul să devină cîrn. În prezent tehnica modernă urmărește stabilirea armoniei între nas și restul obrazului.

197. — De la ce vîrstă se poate opera nasul?

Există ideea că nasul nu poate fi operat decît după vîrsta de 18 ani. Această teorie, care impunea terminarea perioadei de creștere osoasă, pentru a preveni deformări ulterioare, este combătută.

Tehnica în acest domeniu a evoluat mult și, în prezent, operația poate fi realizată chiar la pacienți de 12—13 ani. În felul acesta se evită complexele adolescenței, care pot perturba relațiile sociale, afective etc.

Aceeași problemă se pune și în cazul persoanelor trecute de 50 de ani, care doresc să-și opereze nasul, întrucît se poate considera că este prea tîrziu. După părerea medicilor specialiști retușul unui nas prea ascuțit sau alungit, ori care prezintă o defecțiune la respirație, poate fi efectuat fără probleme.

V. GURA

198. — Vă îngrijiţi suficient de gura dv.?

Mucoasa buzelor este foarte sensibilă şi fragilă, căci este supusă, în permanentă, agresiunilor externe şi diverşilor iritanţi, printre care se pot aminti produsele cosmetice, anumite alimente, pastele de dinţi şi ţigările.

Buzele sănătoase şi bine hidratate sînt netede, moi, rujul se poate întinde uşor. Din păcate, deseori buzele sînt uscate, se cojesc, prezintă o senzaţie de arsură, uneori chiar fisuri. În afară de faptul că dau un aspect inestetic, acestea pot fi locul unor infecţii microbiene; în special la colţurile buzelor, pot favoriza apariţia herpesului, aşa-numitul „buton de temperatură".

Incriminaţi de uscăciunea buzelor pot fi agenţii externi, ca frigul, vîntul etc. Se impune deci ca în timpul sezonului rece buzele să fie unse cu produse speciale, care să le protejeze, care să reziste acţiunii dizolvante a salivei şi care, în acelaşi timp, să oprească deshidratarea. De cîteva ori pe zi buzele vor fi unse cu un baton hidratant, peste care se poate aplica rujul.

Unele rujuri sînt mai lubrefiante, emoliente, fiind veritabili protectori ai buzelor.

În cazul în care deasupra buzei superioare s-au format riduri, se va renunţa la folosirea unui ruj gras, care curge şi intră în riduri, ceea ce creează un aspect dezagreabil. Se va prefera un ruj mai uscat. În schimb, seara, buzele vor fi unse cu o cremă grasă, hrănitoare, vitaminată.

199. — Ce măsuri trebuie luate la soare?

Pielea buzelor nu produce melanină. Ele nu se bronzează, deci nu sînt protejate. Această protecţie o putem asigura prin ungerea buzelor cu produse ecran. O expunere îndelungată poate duce la umflarea buzelor, dureri, uscăciune şi crăparea lor. Poate apărea şi un herpes solar, care durează 5—8 zile.

200. — Se poate vorbi de o alergie la produse cosmetice?

Desigur, primul incriminat este rujul de buze, de obicei cauza fiind colorantul (eozina), care este un fotosensibilizant. Un parfum, o pastă de dinţi, un creion-contur pentru buze pot provoca o alergie a buzelor, care se manifestă prin uscăciune, arsură, urmate de crăpături şi usturimi.

În această situație trebuie stabilit agentul cauzal, renunțîndu-se apoi la produsul respectiv.

Multe persoane se miră că alergia le-a apărut după o folosire îndelungată a rujului. Aceste cazuri sînt totuși frecvente. Este posibil, de pildă, ca același ruj să fie alergic pentru o persoană și bine tolerat de alta.

201. — Ce neplăceri pot surveni la nivelul buzelor?

Zăbăluța (perleșul) este o afecțiune a comisurilor bucale, care se manifestă sub forma unor eroziuni sau fisuri ce apar la colțurile buzelor. Acestea pot persista timp îndelungat, datorită traumatizării permanente, cronicizîndu-se.

Afecțiunea este de cele mai multe ori microbiană sau micotică, iar în unele cazuri se poate datora unor carențe în vitamina B_2 și fier, ceea ce impune consultarea medicului de specialitate.

Cheilita este o afecțiune bucală manifestată prin uscarea buzelor, inflamarea și fisurarea lor.

Poate apărea iarna, din cauza frigului, și vara, datorită soarelui.

Pastele de dinți și rujurile pot provoca și ele această afecțiune.

Pentru preîntîmpinarea unor asemenea neplăceri este bine să se aplice sub ruj o cremă grasă sau cold-cremă și se va depista și evita, pe cît posibil, cauza care o provoacă.

202. — Cum putem păstra o dantură frumoasă timp cît mai îndelungat?

O preocupare pentru îngrijirea dinților și a gurii a existat din cele mai îndepărtate timpuri.

Scriitorii din antichitate, greci, romani, evrei, se referă la folosirea preparatelor pentru curățirea dinților, iar în papirusul lui Ebers se găsesc formule pentru ape de gură și aplicații pentru întărirea dinților.

Cavitatea bucală, în afara rolului ei în procesul digestiei alimentare, este și poarta de intrare a microbilor multor boli infecțioase. Menținerea curățeniei dinților, îngrijirea lor, reduce apariția cariilor, ajută la păstrarea sănătății gingiilor și modifică mirosul neplăcut al gurii. Are deci un rol igienic-profilactic de prevenire a îmbolnăvirii organismului.

Păstrarea unei danturi frumoase înseamnă păstrarea tinereții și frumuseții. Lipsa dinților provoacă retragerea buzelor, deformarea obrajilor și schimbarea fizionomiei printr-o îmbătrînire precoce.

203. — Ce se recomandă pentru îngrijirea cavității bucale?

Pentru menținerea în bune condiții a igienii gurii și îngrijirea dinților se recomandă:

— după fiecare masă se va clăti bine gura sau se va mînca un măr ori un morcov;

— nu se vor folosi ace sau alte obiecte din metal pentru curățat dinții, ci numai scobitori din lemn;
— nu se va rupe ața cu dinții;
— nu se vor ronțăi bomboane tari;
— nu se vor sparge nuci sau alune între dinți;
— pentru fumători: la 3 luni se va face detartraj de către medicul stomatolog;
— se vor folosi alternativ două paste de dinți, pentru a nu obișnui flora microbiană cu același dezinfectant; cei predispuși la apariția cariilor vor folosi pastele conținînd fluor;
— pentru lustruirea dinților este bine să se folosească un amestec de fosfat de calciu cu carbonat de calciu;
— de 2 ori pe an se va apela la medicul stomatolog pentru îndepărtarea pietrei dentare.

204. — Știți să vă periați dinții?

Această operațiune de spălare a dinților cu pastă de dinți și periuță are scopul de a preveni apariția așa-numitei „plăci dentare" (o peliculă care aderă de suprafața dinților și care se formează în timp dintr-o aglomerație de microbi cu substanțe mucilaginoase); întîrzie și reduce apariția cariei dentare, care este strîns legată de formarea „plăcii dentare"; reduce inflamația gingiilor, prin menținerea gurii și a dinților într-o stare de curățenie; reduce mirosul neplăcut al cavității bucale.

Se consideră că atît periatul de seară, cît și cel de dimineață evită fermentarea rămășițelor dintre dinți și formarea unei pelicule neplăcute pe suprafața dinților. Cercetările au condus la concluzia că spălarea dinților cu pastă de dinți și periuță după fiecare masă reduce apariția cariilor.

Periatul dinților se efectuează cu răbdare, energic și regulat, fără teamă că gingiile ar sîngera, avînd ca scop îndepărtarea resturilor alimentare a căror fermentare constituie o primă cauză a cariilor. Mișcările se execută paralel cu axa dinților, adică peria are o mișcare de sus în jos la maxilarul superior și de jos în sus la maxilarul inferior, atît pe partea exterioară a dinților, cît și pe cea interioară.

Durata lui este de 2—3 minute, iar clătitul gurii se efectuează ținînd dinții strînși și împingînd cu putere apa spre spațiile dintre dinți. Se recomandă clătirea gurii cu apă rece, care tonifică gingiile.

Pentru fumători periatul de 3 ori pe zi este o necesitate. Dimineața se va folosi o pastă mentolată, care face să dispară impresia neplăcută de „gură amară".

Periatul dinților se realizează cu periuța de dinți în special din păr de porc, cu perii așezați în smocuri rare, plasate pe două-trei rînduri și de o lungime de 2,5—3 cm. Coada periuței să fie ușor curbată, pentru a se putea adapta mai ușor gurii.

După utilizare și clătirea ei cu grijă, periuța se pune în pahar, cu partea cu peri în sus, pentru a o putea refolosi perfect uscată. Ca să rămînă aspră este bine să fie reînnoită des.

În ultimii ani au fost introduse periuțele de dinți electrice, cu dispozitive pentru formarea unor jeturi de apă pentru curățire.



205. — Cum trebuie să ne îngrijim gingiile?

Nu oricine se poate lăuda cu o dantură perfectă, dar toată lumea trebuie să-și îngrijească dinții. Dintele este un organism viu, care posedă o inervație proprie și vase sanguine. Vizibilă este numai o treime din lungimea dintelui, restul fiind apărat de gingie. De aceea, importanța îngrijirii gingiilor este cel puțin tot atît de mare ca cea acordată dinților.

După spălarea dinților cu periuța este bine să frecăm gingiile cu degetul arătător înmuiat într-un amestec de bicarbonat cu sare. Apoi se clătește gura cu apă. Acest masaj întărește, stimulează circulația și previne retracția gingiilor.

Masajul gingiilor se mai poate realiza prin masticația alimentelor mai solide, ca mere, morcovi, pîine. În felul acesta se realizează și o „autocurățire" a dinților, îndepărtîndu-se resturile de alimente.

206. — Albirea dinților nu este dăunătoare?

Perierea dinților de 2 ori pe săptămînă, cu o perie uscată înmuiată mai întîi în suc de lămîie și apoi în bicarbonat de sodiu, sau frecarea dinților cu pudră de licopodiu contribuie la albirea dinților. Nu trebuie totuși să abuzăm de acest procedeu. Albirea dinților se mai poate obține frecînd din timp în timp dinții cu un tampon de vată înmuiat în sare de bucătărie.

207. — Îndepărtarea pietrei dentare (detartrajul) este indicată?

Lipsa de curățire zilnică a dinților ajută la instalarea tartrului dentar, care a fost definit ca o masă calcifiată, aderentă, ce se formează pe suprafața dinților. Operația de autocurățire are și ea un rol în combaterea pietrei dentare, deoarece, cînd mușcăm și mestecăm alimente semisolide și solide, o îndepărtăm de pe suprafața dinților, evitînd astfel inflamația gingiilor și dezgolirea rădăcinilor, precum și urmările negative ale acestor procese. Hrana solidă contribuie nu numai la dezvoltarea normală a dinților, ci și la cea a maxilarului inferior și a mușchilor masticatori.

208. — Mirosul neplăcut al cavității bucale poate fi remediat?

Mirosul neplăcut al cavității bucale se datorește multor factori, dintre care menționăm: particulele alimentare rămase în gură sau printre dinți; gingivitele; fumatul; unele boli de stomac; cariile infectate care trec neobservate. Intensitatea mirosului respirației și al cavității bucale crește cu vîrsta. De asemenea, în cursul aceleiași zile, mirosul cavității bucale variază.

Spălatul dinților poate reduce mirosul neplăcut, iar cînd acesta nu este suficient, se impune consultarea specialistului, care să stabilească cauzele și să indice tratamentul corespunzător.

În cazuri mai puțin grave, prin clătirea gurii cu apă de gură se ameliorează situația. Efecte satisfăcătoare se pot obține și prin mestecarea de boabe de ienupăr sau de cafea.

Dintre produsele naturale folosite pentru îngrijirea gurii amintim:

— *cimbrul* (iarba cucului, lămîița). Din 100 g plantă la 300 ml apă se prepară o infuzie indicată pentru spălatul dinților și a gingiilor, ca fortifiant;

— *murele*. Infuzia preparată din 25 g frunze la 500 ml apă este indicată în gingivite;

— *răculețul* (iarba roșie). Decoctul preparat din 20 g rădăcină la 1 litru apă se folosește pentru clătirea gurii, avînd acțiune antiseptică;

— *salvia* (jaleș de grădină). Cu frunzele crude se freacă dinții pentru albire.

209. — Care este rolul apelor de gură?

Conținînd substanțe aromatizante și antiseptice ele sînt recomandate pentru clătirea gurii. Se prepară în general sub formă de „concentrate", care se diluează în momentul întrebuințării (se introduc cîteva picături într-un pahar cu apă). Apele cosmetice de gură prezintă o acțiune de curățire, fiind răcoritoare și dezodorizante.

Ele conțin substanțe care tratează afecțiunile gingiilor și ale mucoasei bucale și pot limita alte infecții ale gurii și dinților, datorită efectului antibacterian.

Apele de gură pot fi: *antibacteriene* și *fluorizante* (remineralizante).

Pornind de la aceste considerente, o apă de gură trebuie să posede proprietăți antiseptice, să fie aromată, pentru a imprima gurii un miros plăcut, să curețe dinții de resturile de fermentație.

210. — De ce apar cariile dentare?

Există factori favorizanți formării lor: o aglomerare de bacterii (formarea așa-numitei „plăci dentare"), un regim alimentar bogat în hidrocarbonați și un teren favorizant. Unii cercetători consideră cariile ca fiind rezultatul unei invazii microbiene; alții susțin că se datoresc decalcifierii dinților prin acțiunea acizilor eliberați de către bacteriile acidogenice din „placă".

Dezvoltarea „plăcii dentare" depinde de fiecare individ în parte, de existența unor stări de boală, de igiena bucală proprie individului, de caractere genetice etc.

211. — Ce sînt gingivitele?

Gingivitele sînt afecțiuni inflamatoare ale gingiilor.

O proastă igienă bucală, cu apariția concomitentă a tartrului, resturi alimentare și depozite bacteriene, constituie factorul etiologic al gingivitelor; ele mai pot apărea în urma unor lucrări stomatologice greșite sau a unei alimentații necorespunzătoare.

212. — Cum realizăm rujarea buzelor?

Pentru o fardare reușită a buzelor vom avea grijă ca acestea să nu prezinte crăpături, să nu se descuameze, mucoasa să fie întinsă și intactă, mai ales în timpul iernii. Pentru a preveni aceste neajunsuri buzele vor fi demachiate seara, apoi unse cu o cremă hrănitoare sau cu vaselină ori cu ulei de ricin. Persoanele care se rujează vor folosi iarna un ruj gras, iar cele care nu se fardează, înainte de a ieși în frig, vor unge buzele cu o picătură de ulei de ricin, cu „alifie de strugure" ori cu puțină vaselină.

Fardarea buzelor va începe desenînd mai întîi conturul cu un creion colorat maro sau într-o nuanță mai închisă decît cea a rujului. Dacă forma buzelor este perfectă rujul va urma linia naturală a acestora; dacă nu, se pot face corecturi. Linia de contur trebuie uniformizată, pentru a nu ieși în evidență, lucru ce-l putem obține cu un bețișor învelit în vată.

Rujul propriu-zis se aplică întîi pe buza superioară, apoi pe cea inferioară. El va fi în perfectă armonie cu nuanța fardului de obraz, a părului, a lacului de unghii.

În prezent se opiniază pentru gura normală, nici prea groasă, nici prea subțire. Pentru persoanele blonde sînt indicate rujurile roz-ciclamen, cele brunete vor evita rujurile prea stridente, care vulgarizează figura.

Rujul prea închis îmbătrînește. Persoanele trecute de 50 de ani se vor ruja discret, folosind cantități mici, în nuanțe stinse, dar calde, spre natural.

Pentru a mări aderența rujului se aplică pe buze fond de ten sau se vor pudra. Pudrarea buzelor după rujare imprimă un aspect mat și conservă rujul o perioadă mai îndelungată. Pentru a da strălucire buzelor, peste ruj se poate aplica un lac special.

Conturarea buzelor se face cu cotul pe masă, cu creionul ținut cît mai aproape de vîrf, pentru a trasa o linie cît mai perfectă.

Un aspect surîzător al gurii îl putem obține trasînd conturul buzei superioare printr-o linie ușor ascendentă la comisuri. Îndepărtarea surplusului de ruj o putem realiza introducînd între buze un șervețel de hîrtie.

213. — Cum trebuie efectuat machiajul corector al buzelor?

Se spune că gura este „floarea figurii", deci îi vom acorda toată atenția, mai ales dacă prezintă unele defecte. O gură ideală este aceea în care liniile coborîte din dreptul mijlocului pupilei cad perpendicular pe extremitatea fiecărei comisuri. Dacă gura este mare, extremitățile depășesc aceste linii și invers. Grosimea buzei superioare trebuie să fie egală cu cea inferioară pe linia mediană.

Punctele cele mai ridicate ale buzei superioare trebuie să se găsească în dreptul nărilor.

Distanța între buza superioară și nas ar trebui să fie jumătate din distanța între buza inferioară și bărbie.

Desigur, o astfel de gură ideală se întîlnește mai rar. De aceea, după stabilirea formei buzelor, putem recurge la retușuri, dar în anumite limite, pentru a nu crea impresia de gură artificială.

Culoarea rujului o vom alege în funcție de cea a fardului de obraz, a lacului de unghii și a toaletei pe care o purtăm. Pentru corectarea gurii vom folosi un creion de contur, care va fi mai închis decît culoarea rujului sau maro.

În general este bine să se înceapă cu conturarea buzei superioare, pornind din partea mediană spre colțul gurii, spre deosebire de buza inferioară, cînd se trasează conturul începînd de la comisuri spre centru. Cantitatea de ruj nu va fi prea mare, pentru a nu murdări dinții.

În cazul *buzelor cărnoase*, culoarea rujului va fi cît mai naturală și se va aplica în strat subțire.

Conturul va fi trasat în interiorul conturului natural, micșorînd gura cel mult cu 1—2 mm, neajungînd pînă la comisura buzelor.

Dacă *buzele sînt subțiri și lungi*, conturul va depăși ușor conturul natural, fără a se accentua V-ul buzei superioare, iar conturul buzei inferioare nu va ajunge pînă la comisură. Rujul va fi în culori vii, iar pentru a le da relief vom aplica un strat de ruj, vom pudra buzele, apoi le vom ruja din nou.

Buzele cu comisurile căzute necesită un contur al buzei superioare, desenat astfel încît la comisură să avem o linie ascendentă, iar conturul buzei inferioare nu va ajunge pînă la comisură. Rujul va fi ales în culori vii.

În cazul *buzei superioare cu V-ul prea pronunțat* se aplică fond de ten, se pudrează, apoi se trasează o linie aproape orizontală. Buza inferioară se va contura natural.

Cînd *gura este prea mică* conturul va depăși cu 1—2 mm conturul natural și comisura buzelor, iar rujul va fi ales în culori vii și va fi aplicat în strat ceva mai gros.

Dacă *gura este prea mare* conturul va fi trasat în interiorul buzelor, oprindu-se cu 2 mm înainte de comisura buzelor. Rujul va fi ales în culori deschise.

În situația unor *buze asimetrice*, se pot ivi trei ipoteze: cînd una din buze este mai groasă decît cealaltă se vor retușa în vederea obținerii unei proporții corecte. Dacă buza superioară este mai mare, conturul va fi trasat în interiorul conturului natural, iar buza inferioară se va ruja normal. Rujul aplicat pe buza superioară va fi în strat mai subțire, decît la cea inferioară. Dacă buza inferioară este mai mare, vom proceda invers.

Curiozități legate de îngrijirea dinților

Pentru a le da strălucire, femeile egiptene își frecau dinții cu un bastonaș de fildeș, pe care-l înmuiau într-un amestec de coji de ouă, cărbune și sidef.

Peria de dinți, atît de cunoscută astăzi, a fost folosită pentru prima oară în China, în jurul anului 1500 î.e.n. În Europa primele amintiri scrise datează din Germania Evului Mediu, cînd în locul periei de dinți se foloseau bucățele de cîrpe sau șervețele de mătase îmbibate cu uleiuri aromatice. Acestea erau înfășurate pe un deget și serveau la curățirea, prin frecare, a dinților.

În sec. al XVIII-lea prafurile de dinți aveau o largă răspîndire. Ele se obțineau din mărgean și scoică marină pisată, numai că, datorită durității deosebite, smalțul dinților era repede distrus.

Tot în Evul Mediu, marii demnitari aveau în dotarea curții lor lădițe cu medicamente, farmaciile fiind rare. Între acele medicamente erau și medicamente indicate pentru calmarea dinților în cazul „că dor", precum și „prafuri de albit și curățat dinții".

VI. BĂRBIA

214. — V-a apărut bărbia dublă?

Este știut că după 40 de ani, din cauza pierderii tonicității și elasticității mușchilor, se formează depozite de grăsime sub bărbie.

O ținută necorespunzătoare la scris, citit, cusut, spălat etc., poziții în care mușchii gîtului sînt inactivi, relaxați, îngreuiază circulația, iar hrănirea țesuturilor se face defectuos.

215. — Ce măsuri preventive sînt indicate?

Pentru a preveni formarea bărbiei duble, vom lua măsuri care constau în masaje și exerciții de gimnastică, prin care se urmărește întărirea mușchilor, împiedicarea formării depozitelor de grăsime, stimularea circulației sîngelui, preîntîmpinarea apariției cutelor.

În timpul somnului capul nu va fi sprijinit pe o pernă prea înaltă. De asemenea, la citit se recomandă ținerea cărții la înălțimea ochilor, la cca 30 cm, și nu pe genunchi sau pe masă, ori în așa fel încît să stăm cu capul prea aplecat.

Zilnic, timp de 5 minute, se vor tapota părțile de sub bărbie și de-a lungul maxilarelor cu partea de deasupra a degetelor strînse și întinse; alternativ cu ambele mîini.

Se vor executa ciupituri repezi, insistîndu-se asupra cutelor laterale.

216. — Ce tratament se recomandă?

Se vor efectua mișcări de masaj și de gimnastică.

Se va cuprinde bărbia, între degetul mijlociu și cel arătător (foarfeca bărbiei), alunecînd de-a lungul maxilarelor. Se execută alternativ cu ambele mîini, pornind din mijlocul bărbiei.

Din mijlocul bărbiei pînă la urechi, se vor executa mișcări de vibrație.

Se aruncă capul spre spate, ținînd dinții încleștați, apoi capul se apleacă înainte, cu bărbia în piept.

Se coboară colțurile gurii, ceea ce duce la contractarea mușchilor gîtului.

Se pronunță literele O — U — X, de cîte 15 ori fiecare literă, fără întrerupere.

Se vor aplica comprese reci cu apă sărată, care se mențin pe gît timp de cîteva minute. Apa sărată o vom prepara amestecînd 3 linguri de sare la 1/2 litru apă. În apa respectivă se înmoaie un șervet sau o bucată de pînză, care se stoarce și se aplică pe bărbie, sau se împăturește o fîșie îngustă de pînză, se înmoaie în prealabil în apă sărată, se stoarce bine și se ține întinsă cu ambele mîini, lovind bărbia de 15—20 de ori de jos în sus (fig. 40).



Fig. 40. — Tapotarea bărbiei duble.

Se recomandă, de asemenea, comprese alternative, folosind în acest scop două șervete: unul cu apă fierbinte, altul cu apă rece (stoarse bine); se aplică pe bărbie în ritm rapid, timp de 10 minute. Șervetul care se aplică ultimul estel cel cu apă rece. În felul acesta se realizează o gimnastică a vaselor sanguine, deci o hrănire mai bună a pielii.

Un alt procedeu indicat în cazul bărbiei duble și a gîtului ridat este aplicarea, timp de 1/2 oră, a unei comprese îmbibată cu lapte, peste o cremă nutritivă, conținînd polen, lăptișor de matcă, vitamina A.

După înlăturarea compresei, se masează porțiunea respectivă timp de 5 minute. Se repetă de 2 ori pe săptămînă.

Dacă pielea este excesiv de uscată și ridată, se înmoaie o bucată de pînză sau un șervet în ulei de măsline călduț, se aplică pe bărbie și se leagă deasupra capului. Se păstrează astfel toată noaptea.

217. — În ce constă machiajul corector al bărbiei?

Bărbia proeminentă (fig. 41a) va fi diminuată aplicînd un fond de ten și o pudră mai închise la culoare.

Bărbia nereliefată (fig. 41b). Se va aplica un fond de ten deschis pe vîrful bărbiei, iar în regiunea submentonieră și pe gît, un fond de ten mai închis. Pudra va fi, de asemenea, într-o nuanță mai deschisă. Vîrful bărbiei se poate atinge cu puțin fard de obraz.

Bărbia prea lungă (fig. 41c) se va machia cu un fond de ten și o pudră de nuanță mai închisă.

Bărbia dublă (fig. 41d). Sub maxilarul inferior se va aplica un fond de ten închis, iar pe restul gîtului, o nuanță mai deschisă.

218. — Care sînt efectele mentonierei?

Pentru îmbunătățirea tonusului muscular, elasticității pielii, combaterea apariției ridurilor, ca și în tratamentul bărbiei duble, în cabinetele cosmetice se folosește și *mentoniera*.



Fig. 41. — Corectarea prin machiaj a bărbiei: a) proeminentă; b) nereliefată; c) prea lungă; d) dublă.



Fig. 42. — Aplicarea mentonierei.

Aceasta se confecționează din spontex și are o formă care poate fi așezată pe gît și conturul feței. Ea trebuie aplicată pe o piele perfect curățată și ședința nu va depăși 20 de minute *(fig. 42)*.

VII. URECHILE

219. — Vă îngrijiți urechile?

Urechea este primul organ care se formează la făt și tot ea este cea care îmbătrînește mai întîi. De aceea neglijarea îngrijirii urechilor — ceea ce se întîmplă, dealtfel, în majoritatea cazurilor — permite îmbătrînirea acestora, care devin astfel un semn al vîrstei.

Dacă obișnuim să purtăm coafură în care urechile rămîn descoperite (coada de cal, părul tras spre tîmple, coc etc.) trebuie să avem în vedere și forma urechilor. Desigur, dacă aceasta nu este mică, delicată, cu pielea perfect netedă și lobурile impecabile, nu este recomandat să fie expusă privirilor.

Una din metodele de a încetini îmbătrînirea urechilor este activarea circulației sanguine, printr-un masaj executat în fiecare zi, de regulă dimineața, folosind apa rece și frecîndu-le pînă se înroșesc. Se va proceda în așa fel încît apa să nu intre în interiorul urechilor.

Seara, cînd aplicați pe obraz și pe gît crema hrănitoare, nu omiteți lobурile urechii, care au nevoie și ele să fie hrănite.

220. — Cum se curăță urechile?

La persoanele cu tenul gras urechea este regiunea în care își fac apariția, de predilecție, punctele negre. Dat fiind faptul că de obicei se pot stoarce ușor, vom apela la specialistă sau la o prietenă, dar cu condiția să fie luate toate măsurile de asepsie.

Pentru curățirea lor, înfășurați puțină vată pe un bețișor, umeziți-l cu apă de colonie și spălați interiorul urechii, fără însă a pătrunde mai mult de un centimetru.

Pentru a împiedica formarea depunerilor de ceară, la 2—3 luni, timp de 3 zile consecutiv, picurați în ureche cîteva picături de glicerină boraxată încălzită în prealabil. Tot cu bețișorul cu vată încercați să ungeți bine interiorul.

A treia zi, cu o pară de cauciuc proiectați un jet de apă caldă; uscați bine interiorul urechii cu un tifon învelit, de asemenea, pe un bețișor.

Dacă totuși depunerile de ceară nu cedează și aveți probleme cu auzul, apelați la medicul specialist, singurul în măsură să vi le scoată perfect.

Urechile pot fi și ele machiate, cu puțin fard cu care atingem lobul urechii, mijloc prin care reușim să accentuăm strălucirea obrazului, dar fardul nu trebuie să fie prea vizibil.

Unele persoane care obișnuiesc să poarte cercei — și acestea sînt accesorii extrem de răspîndite, aducînd un plus de eleganță — au probleme cu lobul care se umflă, apar mîncărimi, fapt ce se datorește contactului direct între cercelul de metal și pielea urechii. Apare așa-zisa „eczemă de contact". În concluzie, dacă aceste metale provoacă alergie, trebuie să renunțați la purtarea unor astfel de cercei sau — dacă puteți — purtați cercei de aur sau de argint.

Un artificiu care a dat rezultate este cel de a aplica trei straturi de lac de unghii pe cercei.

În Statele Unite se vînd cercei „hipoalergici".

Unii copii se nasc cu urechi inestetice, cu defecte care pot fi remediate prin operație.

Specialiștii susțin că asemenea operații sînt foarte simple; se pot face începînd cu vîrsta de 7 ani la băieți și 15 ani la fetițe, durează puțin, iar după circa două săptămîni totul intră în normal. Nu rămîne nici un fel de cicatrice, iar fetițele își pot permite să poarte orice coafură.

VIII. GÎTUL

221. — Acordați destulă importanță îngrijirii gîtului?

Omul este singura ființă „verticală" la care gîtul îndeplinește funcția de coloană ce susține capul.

Din păcate, această parte a corpului, asupra căruia anii își depun amprenta, este de obicei neglijată, neacordîndu-i-se îngrijirile corespunzătoare. Destul de des întîlnim chiar persoane tinere al căror gît prezintă deja acele dungi orizontale denumite „colierul lui Venus". Cu atît mai mult, orice neglijență agravează situația și se ajunge în faza cînd nu se mai poate face nimic altceva decît să se recurgă la chirurgia estetică.

Am cunoscut o persoană distinsă, extrem de cochetă, trecută de 50 de ani, care arăta foarte bine la față, dar gîtul îi era mult îmbătrînit. Privirea se oprea inerent asupra acestei porțiuni, care fusese desigur neglijată de mult timp. Și asemenea situații pot fi întîlnite, din nefericire, destul de des.

222. — Ce îngrijiri sînt necesare gîtului?

În primul rînd curățirea pielii gîtului. La spălatul gîtului vom folosi în mod obișnuit apa și săpunul, fără a face însă abuz de acesta din urmă. Temperatura apei va fi potrivită, deoarece dacă este prea fierbinte moleșește țesuturile și degresează pielea, care și așa, în majoritatea cazurilor, este uscată.

Dacă pielea este aspră, vom aplica comprese călduțe cu ceai de nalbă sau o vom freca cu o mănușă înmuiată în apă ori în spumă de săpun, de sus în jos. Nu vom șterge gîtul cu apă de colonie sau alcool, căci se accentuează uscăciunea pielii gîtului.

În cazul tenului uscat, cînd și pielea gîtului este uscată, se va renunța la folosirea săpunului, curățind gîtul cu o cremă sau lapte demachiant.

Obligatoriu, seara și dimineața pielea gîtului va fi unsă cu o cremă hrănitoare (aceeași cu care ungem fața). Surplusul de cremă (dimineața) va fi îndepărtat cu un șervețel de hîrtie.

Dacă pielea gîtului este deshidratată, se vor aplica comprese cu decoct de nalbă, urmate de un masaj cu o cremă hidratantă. Seara, cu aceeași cremă ca pentru față, se masează și gîtul, sau, după o anumită vîrstă, se recomandă o cremă specială, conținînd lecitină 5 g, ulei de măsline 25 g, lanolină 30 g, apă 40 ml.

O dată pe săptămînă vom aplica o mască de gălbenuș de ou și caolin, evitîndu-se folosirea măștilor astringente. Gîtul foarte ridat implică o îngri-

jire specială, care să-i asigure elasticitatea; se recomandă folosirea cremelor antirid, care conțin substanțe biologice active, în special vitamine, extract de placentă, lăptișor de matcă etc.

223. — Ce se poate face pentru a evita îmbătrînirea gîtului?

În afară de îngrijirile cosmetice propriu-zise sînt indicate și o serie de exerciții de gimnastică, de masaj, o ținută corectă.

De exemplu:

— capul trebuie ținut îndreptat în sus, pentru a evita formarea bărbiei duble și a ridurilor gîtului;

— se va dormi pe spate, fără pernă, care poate fi înlocuită cu un sul tare, așezat sub ceafă; în felul acesta capul cade pe spate, iar mușchii obrajilor, care îl susțin, se odihnesc în timpul somnului (sistem japonez);

— pe cît posibil se va lăsa gîtul liber și aerat; numai în cazuri speciale se vor folosi eșarfele;

— nu se va lucra stînd pe un scaun prea înalt în raport cu biroul sau cu masa;

— cu dușul în mînă se va arunca jetul de apă rece pe gît și decolteu.

Pentru a ne obișnui cu o poziție corectă a capului, vom începe prin a merge prin casă, cu o carte pe cap, fără a înălța bărbia și umerii *(fig. 43)*.

Acest exercițiu simplu, repetat mereu, ajută la întărirea mușchilor gîtului și pieptului.

Apa foarte rece și chiar bucățele de gheață învelite într-un tifon, folosite la tapotarea gîtului, îi tonifică musculatura. Musculatura gîtului poate fi întărită prin gimnastică și prin masaje, care se pot face zilnic, cu o cremă specială, insistînd asupra părților care se îngroașă cel mai ușor, în special partea din spate a gîtului (unde încep umerii).

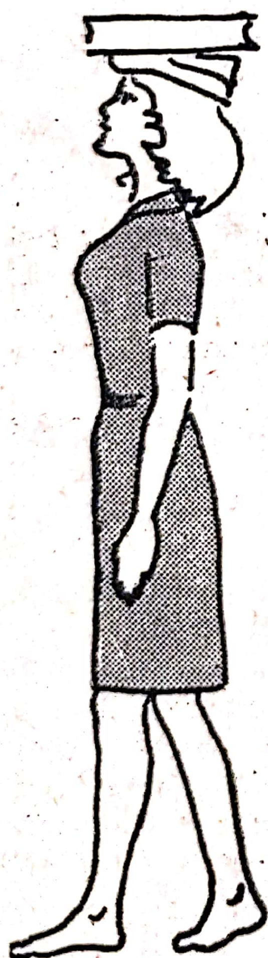


Fig. 43. — Poziția corectă a capului.

224. — Masajul este eficace?

Masajul gîtului se efectuează invers decît cel al feței, adică de sus în jos *(fig. 44)*.

La început se vor aplica mîngîieri orizontale, executate alternativ cu ambele mîini, apoi cuprinzînd gîtul între degetul mare și celelalte degete și pornind dinspre bărbie înspre decolteu. Este necesar să reținem însă că glanda tiroidă trebuie să fie lăsată liberă în timpul masajului. La sfîrșit vom executa ciupituri de-a lungul cutelor, prinzînd pielea între degetul arătător și degetul mare.

La masaj se vor folosi creme nutritive. Dușul cu apă rece îndeplinește și el rolul unui masaj, contribuind la activarea circulației sanguine.



Fig. 44. – Masajul gîtului.

Ceafa trebuie bine masată. Adesea grăsimea se acumulează la ceafă, alcătuind o mică pernită. Masajul lent și progresiv înlătură cu timpul această neplăcere. Un gît foarte neglijat are nevoie de îngrijiri mai energice la un cabinet cosmetic, unde se pot obține rezultate bune, prin vibromasaj și tratamente speciale.

225. — Ce exerciții sînt indicate pentru fortificarea musculaturii gîtului?

— culcate pe spate, cu brațele alungite de-a lungul corpului, aduceți bărbia spre piept și rotiți capul în ambele sensuri;

— îndreptați bărbia către umeri, contractînd mușchii gîtului sau cu partea dorsală a ambelor mîini împingeți ușor bărbia îndărăt, contractînd mușchii;

— ridicați capul în aer, menținînd bărbia cît mai sus posibil și, fără să o coborîți, întoarceți capul de la stînga la dreapta, așa încît să puteți zări mijlocul spatelui dv.;

— în poziția „pe patru labe", faceți rotiri energice ale capului de jos în sus, apoi spre dreapta, spate, stînga etc.;

— în poziția culcat pe burtă, mîinile încleștate la ceafă, coatele trase îndărăt și fruntea sprijinită pe podea, faceți extensia capului și a trunchiului înapoi, apoi revenire la poziția inițială. Fiecare exercițiu se va repeta de 10 ori.

226. — Cum se machiază gîtul?

Unele femei neglijează gîtul și aplică doar fond de ten puțin mai jos de maxilar, ceea ce urîțește gîtul și îi dă un aspect neîngrijit.

Dacă se folosește fondul de ten, se va machia gîtul în același timp cu fața. Se aplică fondul de ten și pudra, apoi se vaporizează puțină apă de roze, pentru a se fixa machiajul.

Prin machiaj putem corecta unele neajunsuri, ca de exemplu:

— *gîtul scurt și gros* va fi corectat folosind un fond de ten și o pudră de culoare închisă;

— *pentru gîtul lung și subțire* se vor folosi nuanțele deschise.

227. — Cum se pot masca anumite neajunsuri?

Părul poate acoperi cu artă o ceafă disgrațioasă. Ondulația părului va fi în așa fel făcută, încît să mascheze urma ridurilor sau pernițelor de grăsime.

Persoanele care prezintă la ceafă așa-numita „cocoașă de bizon" vor purta gulere mai ridicate la spate. Mascarea unui gît prea lung se va face prin gulere ridicate, gen tunică, eșarfe, colruleuri, mărgele.

Podoabele trebuie alese în funcție de defectele sau calitățile gîtului, folosind uneori și eșarfele, care trebuie, desigur, să se adapteze figurii dv.

Dacă gîtul este prea scurt, dacă sînteți mai corpolentă, se recomandă un decolteu ascuțit, rochii și bluze gen cămașă. Se va evita îmbrăcămintea cu gulerul ridicat pe gît.

IX. DECOLTEUL

228. — Aveți un decolteu frumos?

Femeilor care obișnuiesc să poarte rochii decoltate ori celor al căror decolteu lasă de dorit le sînt recomandate anumite măsuri și pentru această regiune a corpului, neglijată din diferite motive, deși semnele bătrîneții se manifestă, inerent, pe întreaga suprafață a pielii.

Frumusețea decolteului nu se poate păstra însă decît dacă i se acordă aceleași îngrijiri ca obrazului și gîtului, mai ales dacă constatăm că pielea este aspră, uscată, deshidratată sau cu tendință spre celulită.

Deci, ca primă măsură, decolteul va fi uns cu o cremă grasă hrănitoare sau cu o cremă semigrasă, hidratantă.

În cazul celulitei se recomandă zilnic 5 minute de masaj, indicat atît pentru combaterea acesteia, cît și pentru fortificarea mușchilor respectivi.

229. — În ce constă masajul decolteului?

Masajul începe prin ungerea acestuia cu o cremă grasă, prin mișcări de mîngîiere. Mișcarea se efectuează plecînd de sub bărbie înspre comisura sînilor, continuînd, în sus, spre urechi.

Cu ajutorul degetului mare și mijlociu, se execută ciupituri pe toată suprafața decolteului. Pornind de la umărul stîng, executăm o mișcare vibratorie orizontală, vibrînd rapid întreaga mînă de la coate pînă la vîrful degetelor. Cu cealaltă mînă pornim de la umărul drept spre cel stîng. Palmele coboară pe umeri pînă la cot, apoi urcă pînă la urechi.

230. — Se poate machia și decolteul?

Desigur, mai ales dacă purtăm o rochie decoltată; ca să nu existe un contrast izbitor între față, gît și decolteu, vom aplica același fond de ten. Surplusul de machiaj va fi îndepărtat cu o hîrtie, apăsînd ușor, sau se va pulveriza puțină apă florală.

231. — Ce îmbrăcăminte se recomandă în raport cu forma umerilor?

În cazul umerilor rotunzi ne putem permite să purtăm și rochii fără mineci (cu cusătură ușor deasupra lor).

Dacă umerii sînt foarte drepți este bine să evitați, pe cît posibil, rochiile care îi pun în evidență.

Dacă umerii sînt căzuți se recomandă evitarea decolteurilor largi, care accentuează acest defect.

Pentru o persoană corpolentă este indicată și purtarea unor bretele, care taie linia umerilor.

În cazul așa-numitelor „solnițe" este indicată acoperirea lor, purtînd rochii cu colruleuri sau gulerașe montante.

X. CORPUL

232. — Igiena corporală este o condiție pentru păstrarea sănătății?

A avea un corp frumos, o talie sveltă, șolduri mici, picioare frumoase, suplețe în mișcări este un deziderat, dar toate acestea nu înseamnă nimic, dacă întregul nostru corp nu emană prospețime.

Pielea, fiind un organ de secreție, absorbție și respirație, trebuie întreținută în perfectă stare de curățenie, pentru a-și putea îndeplini funcțiunile sale indispensabile sănătății. A te spăla zilnic este foarte normal. Aceasta nu înseamnă că zilnic trebuie să facem băi calde sau o săpunire integrală a corpului, căci abuzul de săpun îndepărtează de pe piele așa-numita „manta acidă", care are un rol hotărîtor de protecție a pielii împotriva pătrunderii agenților patogeni.

233. — Cunoașteți importanța băilor?

Băile sînt indicate, în general, de 2—3 ori pe săptămînă, iar vara sînt necesare dușurile zilnice.

În alegerea săpunului, vom avea în vedere natura pielii corpului și sensibilitatea ei.

Pentru pielea uscată sau ușor iritată sînt recomandate săpunurile conținînd substanțe grase, de exemplu lanolină, în timp ce pentru pielea normală și sănătoasă se pot folosi săpunurile de toaletă obișnuite.

În seboreea pielii sînt folosite săpunurile cu sulf sau borax. În diferite afecțiuni și la recomandarea medicului se pot întrebuința săpunuri cu ihtiol, gudron sau gudron + sulf.

Pentru baie sînt folosite anumite produse în compoziția cărora intră extracte de plante, unele săruri acide și alcaline, uleiuri eterice, detergenți, emulgatori, parfumuri etc., care au rolul de a îmbunătăți calitatea apei de spălare (cînd este prea dură) și de a stimula funcțiile pielii, prin acțiunea lor astringentă, tonică, înviorătoare.

Factorul important al unei băi îl constituie temperatura apei. Băile prea calde, pe care le fac unele persoane în scopul de a slăbi, sînt periculoase, obosesc inima, slăbesc organismul. Temperatura indicată este de 37°C, iar durata lor, între 10—20 de minute.

Se recomandă ca intrarea în baie să nu se facă brusc, mai ales dacă apa este caldă.

După baie, pielea va fi fricționată cu un șervet uscat, ceea ce stimulează circulația sanguină. După această operație se poate aplica, pe tot corpul sau numai pe acele zone care prezintă o tendință mai mare de uscare, o cremă sau o emulsie hidratantă.

Duşul de seară, ca şi baia au efecte calmante, după cum dimineaţa duşul călduţ, urmat pe cît posibil de un duş mai rece, înviorează corpul. Duşul sau baia nu trebuie făcute imediat după masă, fiind necesar să treacă cîteva ore (2—3 ore), în special după masa principală. Pentru calmarea tensiunii nervoase se recomandă să lăsăm să curgă apă călduţă, timp de cîteva minute, de-a lungul coloanei vertebrale, apoi pe ceafă.

În apa de baie, pentru înmuierea pielii, se pot adăuga tărîţe de grîu (într-un săculeţ de tifon), flori de muşeţel, pentru proprietăţile lor dezinfectante şi antiinflamatoare, iar pentru acţiunea tonifiantă, sunătoare, levănţică, mentă, salvie etc. Din aceste plante se prepară o infuzie (1—2 litri), care se strecoară şi se adaugă în apa pentru baie.

Băile de abur, datorită transpiraţiei abundente pe care o provoacă, ajută la eliminarea toxinelor din organism.

După baia de aburi se vor efectua duşuri — nu prea reci —, în vederea călirii organismului. Baia de aburi nu poate fi efectuată în orice perioadă, fiind necesar avizul medicului. În unele afecţiuni ele sînt chiar contraindicate.

Băile spumoase sînt folosite atît pentru curăţirea pielii, cît şi pentru relaxarea organismului. În spuma din baie se stă în repaus timp de 10 minute, după care se masează bine corpul, apoi se clăteşte cu apă obişnuită.

Băile „Sauna" sînt originare din Finlanda; în limba finlandeză sauna înseamnă asudare.

În Finlanda sînt construite instalaţii speciale pentru acest fel de băi. Baia „Sauna" este o baie de aer uscat, fierbinte. Într-o cameră sînt instalate sobe prevăzute cu pietre speciale, care răspîndesc o căldură de 70—110°C. Pe aceste pietre se aruncă stropi de apă, care emană o anumită cantitate de vapori, atît cît este necesar ca să întreţină un minimum de umiditate.

Camera este prevăzută şi cu trepte de lemn, pe care cei ce fac baie se pot aşeza sau culca. Durata băii este de 10—15 minute, după care se face un duş călduţ, urmat de o jumătate de oră de relaxare. Se face apoi un ultim duş şi o fricţiune stimulantă, cu mănuşa de baie. Pentru acest gen de băi este necesar avizul medicului, deoarece persoanele suferinde de tuberculoză acută, boli infecţioase, hipertensiune, tulburări circulatorii etc. nu le pot practica.

Prin sudaţiile repetate, corpul pierde din greutate, dar „Sauna" nu constituie o metodă pentru slăbire. Băile „Sauna" sînt indicate persoanelor care transpiră prea mult, persoanelor care suferă de acnee sau a căror piele emană un miros natural neplăcut.

O baie calmantă se poate obţine introducînd în apă un săculeţ cu floare de tei. Cînd se urmăreşte un efect emolient, teiul se poate înlocui cu tărîţe sau amidon de grîu (0,5 kg la o baie).

Se mai pot folosi: muşeţelul, pentru acţiunea sa antiinflamatoare şi dezinfectantă; salvia, coada şoricelului, izma, levănţica, arnica, malva — ca atare sau în amestec, sub formă de infuzie concentrată —, care se toarnă în cadă. Sînt recomandate, de asemenea, băile de coajă de stejar sau ace de conifere, cînd pielea este iritată. Băile cu esenţă de brad au efecte calmante şi stimulative. Decoctul din muguri de pin are acţiune antireumatică şi reconfortantă.

Pentru slăbit se recomandă băile călduţe cu sare (1 kg la o cadă de apă).

După baie se face un duş cald, se înveleşte corpul cu o pătură, se transpiră timp de jumătate de oră, apoi se face un duş călduţ.

Un lapte emolient se poate prepara din: 2 lingurițe de lanolină încălzite pe baie de apă, cu 4 linguri de ulei de germeni de porumb, 1/2 litru lapte, 15 picături tinctură de arnica.

Pentru îngrijirea corpului în cazul pielii foarte uscate se poate prepara următorul produs: un castravete mare, bine copt, se fierbe în 1/2 litru lapte, se adaugă 1 lingură ulei de măsline, se strecoară, se toarnă în baie.

234. — Ce sînt deodorantele?

Transpirația este un fenomen indispensabil pentru echilibrul corpului uman. Glandele sudoripare secretă sudoarea pe întreaga suprafață a corpului, dar în anumite regiuni, transpirația este mai intensă, ca spre exemplu la subsuori. Neîndepărtată, sudoarea se descompune și emană un miros neplăcut. Aplicarea de talc sau de apă de colonie suprimă temporar mirosul, dar o îngrijire perfectă nu se poate obține decît folosind deodorantele.

Deodorantele se prezintă sub formă de gel, bilă sau stick, sau în flacon spray. În cazul în care pielea este sensibilă, ușor iritabilă, se va folosi deodorantul sub formă de gel, care nu conține deloc alcool.

Dacă transpirația este normală, deodorantul sub formă de bilă sau stick este cel mai indicat.

În cazul unei transpirații excesive se recomandă deodorantul spray. Produsul va fi folosit după fiecare baie sau duș. Dacă depuneți o muncă în care transpirați mult, produsul poate fi utilizat de mai multe ori pe zi *(fig. 45)*.

Deodorantul suprimă mirosul dezagreabil, dar pentru a micșora transpirația se vor folosi produsele antisudoripare.

Săpunurile deodorante nu exclud folosirea deodorantelor sau antisudoriparelor. Ele pot fi folosite pentru întregul corp, în loc de săpunul obișnuit, și sînt indicate mai ales persoanelor blonde, roșcate, a căror transpirație prezintă uneori un miros special, deoarece, fiind vorba de pielea de pe tot corpul, nu se poate folosi un deodorant obișnuit.

Atît deodorantele, cît și antisudoriparele nu vor fi folosite numai vara, corpul transpirînd și în anotimpul friguros, mai ales în încăperile neaerisite și supraîncălzite.

235. — Aveți brațele frumoase?

Brațele bine conturate, cu gesturi suple, cu pielea netedă constituie un element important al frumuseții feminine. Ați observat brațele dansatoarelor? Sînt rotunde, suple, în timp ce brațele unei femei în vîrstă au pielea vestejită, cu un aspect neplăcut.



Fig. 45. — Folosirea deodorantului spray.

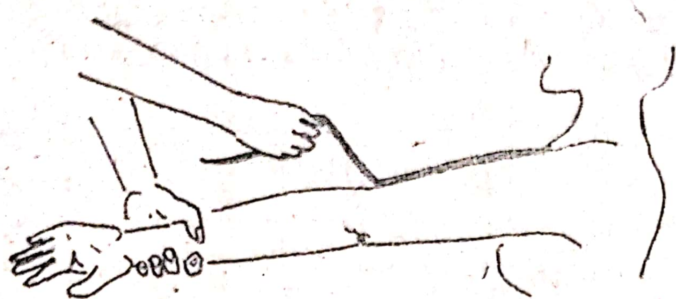


Fig. 46. — Depilarea părului de pe brațe.

Dacă sînteți tinere, pentru a vă întări mușchii practicați înotul, vîsliți, faceți gimnastică. Un masaj al brațelor este de asemenea indicat.

După baie, duș, pielea trebuie unsă cu o cremă hidratantă. Dacă este aspră, mai ales la coate, frecați pielea cu o mănușă, iar coatele, cu piatră ponce; în felul acesta realizați un gomaj, îndepărtînd celulele moarte. Dimineața practicați cîteva mișcări de gimnastică, care sînt excelente și pentru fortificarea mușchilor picioarelor.

Iată cîteva exerciții:

— în picioare, brațele în cruce, faceți rotații din încheietura mîinii, timp de 3 minute;

— două greutăți sau haltere ușoare ridicați-le la orizontal, respirînd profund, de 20 de ori;

— închideți pumnii și aduceți brațele înspre piept, contractînd mușchii, de 20 de ori;

— tot în picioare, cu brațele întinse, cu palmele sprijinite de zid, aplecați-vă în față, îndoind coatele, de 20 de ori.

236. — Cum îndepărtăm părul de pe brațe?

Brațele acoperite de păr sînt disgrațioase, de aceea se recomandă decolorarea părului cu apă oxigenată, dacă nu este prea jenant, sau recurgerea la depilarea acestuia; în nici un caz nu-l vom rade, căci va crește mai aspru și mai des.

Depilarea brațelor se face în același mod ca și a picioarelor, adică se aplică fîșii de circa 4 cm pe direcția creșterii părului, se desprinde fîșia și după întărire se scoate rapid, făcînd o ușoară presiune pe locul depilat, ceea ce calmează senzația de durere (*fig. 46*).

În dreptul coatelor fîșiile vor fi aplicate circular.

Este evident că nu putem să neglijăm nici subsuorile. Depilarea acestora este o necesitate, ea fiind preferabilă raderii părului, care va crește din nou, destul de repede. În această zonă, părul este des, lung, intens colorat și din cauza secreției abundente de sudoare este și un mediu prielnic dezvoltării microbilor, bineînțeles impunîndu-se o igienă riguroasă (*fig. 47*).

Prima operație este tunderea părului cu foarfeca, lăsînd o lungime de cel mult 2 cm.

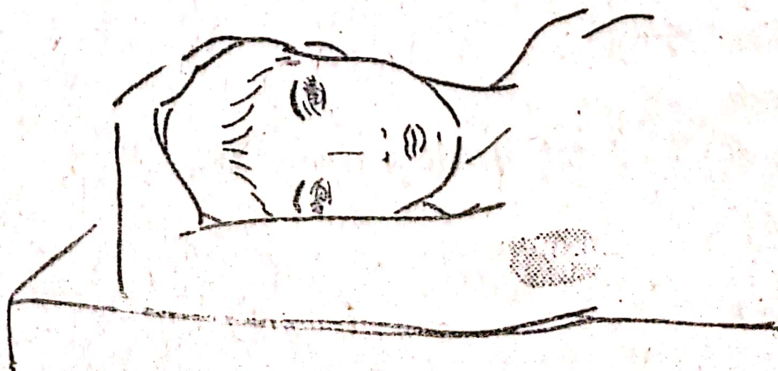


Fig. 47. — Depilarea părului de la subsuori.

Se dezinfectează cu alcool, se pudrează cu talc (fiind o regiune cu pielea umedă).

Uneori sînt necesare mai multe aplicații, firele în această fază crescînd în mai multe direcții. Se pudrează înainte de fiecare aplicare.

După scoaterea rapidă a fîșiei, cu mîna cealaltă se apasă pielea, pentru a micșora durerea. Se va dezinfecta cu grijă, se va pudra. Nu se recomandă aplicarea deodorantului decît după 24 de ore.

Poziția în care se face depilarea este cea culcată, cu brațele ridicate în sus, încrucișate sub cap.

În institutele cosmetice topirea cerii se face în aparate speciale, prevăzute cu un căzănel și o sită pe care se pun fîșiile după depilare. În felul acesta părul rămîne pe sită, iar restul depilatorului se scurge curat. Acest aparat mai are avantajul că este prevăzut și cu un termostat, care menține temperatura constantă, nemaifiind nevoie să reîncălzim depilatorul, mai ales cînd avem de depilat suprafețe mai mari.

237. — Cum se execută depilarea coapselor?

Unele femei prezintă o pilozitate mare și la nivelul coapselor, unde operațiunea de depilare este puțin mai anevoioasă, în special în regiunea inghinală, care este foarte sensibilă. Dacă firele de păr sînt foarte lungi, se recomandă tunderea lor cu foarfeca, la o lungime de 2 cm. Regiunea trebuie dezinfectată cu alcool, apoi pudrată cu talc. Ceara nu va fi prea fierbinte și nici fîșiile mai late de 3 cm *(fig. 48)*. Se va urmări cu atenție sensul de creștere a firelor de păr căci, fiind o regiune sensibilă, dacă îndepărtarea nu se face repede și invers de cum crește părul, operațiunea devine extrem de dureroasă, ar firele se rup la nivelul pielii. Se dezinfectează din nou, se pudrează, după caz, se unge cu cremă emolientă. Nu este permisă dezinfecția cu alte soluții, decît cu alcool.

Dacă regiunea respectivă prezintă criteme sau alte afecțiuni cutanate se va renunța la depilare.

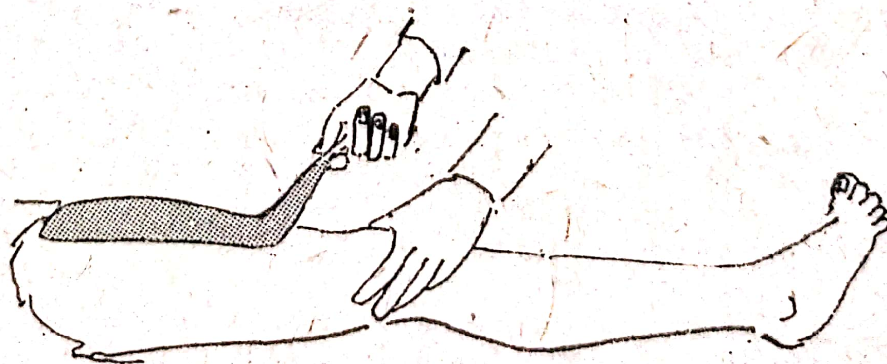


Fig. 48. — Depilarea părului de pe coapse.

238. — Cum trebuie îngrijit spatele?

Spatele, din cauza numeroaselor glande sebacee, prezintă deseori pielea grasă, seboreică, coșuri, puncte negre, pete. De asemenea, nu trebuie uitat că este unul din punctele cele mai afectate de celulită. Alteori pielea apare uscată, lipsită de suplețe și se descuamează. Cu ocazia dușului sau a băii va fi frecată cu o perie specială sau cu o mănușă aspră, pentru a îndepărta celulele moarte, activînd totodată circulația sîngelui, apoi va fi unsă cu cold-cremă. În cazul în care pielea spatelui este grasă, va fi dezinfectată zilnic cu o loțiune antiseptică.

Unele persoane au spatele presărat cu pistrui foarte rezistenți la tratament; îndepărtarea lor o putem obține prin aplicarea de creme pe bază de bismut sau mercur, iar în cazuri mai rebele se va recurge la „peeling" cu soluții concentrate de rezorcină și acid salicilic.

În cazul seboreei spatelui măsurile de igienă sînt obligatorii, pentru a evita instalarea acneei. Indicate sînt ședințele în cabinetele cosmetice, unde specialista va putea extrage comedoanele și pustulele acneice, va readuce pielea la un pH normal, prin procedeul dezincrustării cu galvanodermul și prin pulverizări de soluții acide, dezinfectante, cu vaporelul. Evoluția seboreei poate fi oprită și prin ședințele de raze ultraviolete cu lampa de ultraviolete sau în timpul vacanței la mare.

Lenjeria va fi schimbată zilnic. Se vor prefera țesăturile de bumbac, permeabile la aer, și un regim alimentar sărac în grăsimi, dulciuri, dar bogat în legume și fructe proaspete.



Fig. 49. — Ținuta incorectă.

239. — Suferiți de dureri de spate?

Durerile de spate sînt frecvente și se datorează, în cele mai multe cazuri, musculaturii slabe și rigide, consecință a lipsei de exerciții fizice, cum și unui mod de viață necorespunzător.

Prima durere de spate care apare constituie un semnal, în sensul că trebuie să luăm măsurile necesare pentru a preveni repetarea acestui simptom.

Iată cîteva sfaturi pentru a preîntîmpina asemenea suferințe, uneori deosebit de acute și chiar insuportabile.

Ținuta trebuie să fie dreaptă și totodată deconectată. O ținută incorectă este deseori cauza principală a durerilor. Obiceiul de a merge cu capul și corpul aplecat în față provoacă dureri la nivelul spatelui *(fig. 49)*. Dacă mușchii abdominali sînt slabi, apar aceleași consecințe, ținînd seama că spatele are, în general, tendința de a se curba. Curbarea exagerată este, de regulă, și cauza durerilor cronice în această regiune. Vertebrele și discurile din această zonă suportă consecințele acestui efort excesiv,

corpul își pierde ținuta normală și mușchii trebuie să lucreze suplimentar, pentru a corecta dezechilibrul provocat de această poziție nesănătoasă.

Cînd corpul este drept se creează un echilibru corect, iar eforturile sînt repartizate în mod egal, de o parte și de alta a spatelui și a coloanei vertebrale. Mișcarea este mai ușoară și mai eficace — energia musculară este economisită, oboseala apare mai greu. Trebuie deci să ne supraveghem ținuta, indiferent dacă stăm în picioare sau sîntem așezați.

Iată cîteva sfaturi:

— redresați coloana vertebrală, țineți corpul drept, pornind de la talie;
— țineți capul sus;
— umflați pieptul;
— aruncați umerii spre spate;
— sugeți abdomenul;
— îndreptați greutatea corpului spre față și nu spre spate;
— faceți exerciții de gimnastică în mod regulat.

O ținută corectă necesită dezvoltarea și menținerea în formă a mușchilor care ne ajută să ținem capul drept. Trebuie să întărim mușchii spatelui, abdomenului și ai coapselor, cei abdominali fiind și cei mai slabi. Deoarece mușchii spatelui trebuie să lucreze mai mult, ei se obosesc cu ușurință. Dacă mușchii funcționează perfect, spatele suportă mai bine un efort brusc sau o mișcare greșită. Prin exerciții fizice bine alese și corect executate se urmărește deci menținerea unei musculaturi ferme, dar suple, întărirea mușchilor, inclusiv a celor din regiunea gîtului și spatelui.

Exercițiile vor începe întotdeauna prin exerciții de încălzire și se vor termina cu cele de relaxare.

Înotul, ciclismul, mersul pe jos într-un ritm susținut sînt, de asemenea, excelente pentru spate.

Dacă sînteți în criză dureroasă nu încercați să faceți gimnastică. Este mai indicat să vă întindeți pe pat și numai după dispariția durerilor puteți începe exercițiile, dar în mod progresiv.

Reduceți la minimum oboseala spatelui în timpul activităților zilnice.

Dacă trebuie să rămîneți în picioare un timp mai îndelungat, datorită activității pe care o exercitați, ridicați un picior pe un taburet mic, apoi schimbați piciorul; în felul acesta vă redresați coloana vertebrală.

Pantofii vor fi cu tocuri plate sau cel mult cu un toc mic, pentru a ne ajuta să mergem cu spatele drept. Cînd mergem este bine ca greutatea să fie adusă spre față, apăsînd pe degetele mari de la picioare.

Dacă sîntem obligați să stăm mult timp în poziție șezîndă, se recomandă să facem din cînd în cînd cîțiva pași și cîteva exerciții de întindere. Scaunul va fi mai tare, evitîndu-se fotoliile moi. Sprijiniți spatele de spătarul scaunului, iar picioarele, pe sol. Cea mai bună poziție este aceea cu genunchii la același nivel cu coapsele.

În automobil adoptați o ținută mai apropiată de volan, pentru a avea genunchii mai sus, chiar decît coapsele. Cînd intrați în mașină mai întîi vă așezați și apoi aduceți picioarele în interior.

Pentru susținerea rinichilor vă puteți confecționa o perniță specială, pe care o așezați pe scaunul pe care îl folosiți, fie în mașină, fie în mod obișnuit, la locul de muncă sau acasă.

Gîndiți bine înainte de a acționa și de a ridica greutăți. De exemplu, pentru a ridica un obiect nu o faceți oricum, ci îndoiți genunchii și țineți obiectul

pe care il ridicaţi cît mai aproape de corp. Dacă este prea greu, folosiţi muşchii picioarelor, pentru a-l împinge sau a-l rula. Depărtaţi picioarele şi îndoiţi uşor genunchii. În felul acesta veţi obţine o mai mare stabilitate.

Sacoşele cu greutăţi repartizaţi-le în mod egal pentru ambele mîini, iar dacă duceţi o greutate pe umăr, din timp în timp schimbaţi greutatea de pe un umăr pe celălalt. Patul trebuie să fie tare. În caz contrar puneţi sub saltea o planşetă de lemn, pentru a adopta o poziţie corectă a coloanei vertebrale. Sub cap se recomandă o perniţă plată sau un sul. Dormitul pe burtă nu se recomandă, căci în această poziţie se accentuează curbura rinichilor şi cambrarea cefei.

Pentru cei ce doresc să ştie mai mult din istoricul îngrijirii corpului

Femeile egiptene îşi înmuiau corpul după baie în ulei şi se curăţau cu ajutorul unei perii metalice. Erau folosite grăsimi animale de bou, oaie, gîscă şi capră, precum şi ulei vegetal.

Cele sărace foloseau ulei de ricin şi de măsline, iar cele mai avute, uleiuri de migdale, de susan şi palmier.

La romani, oamenii erau chemaţi la baie prin clopote şi lumea se grăbea să profite de cît mai multă apă caldă.

Indienii din tribul Crices zdrobeau pielea braţelor şi picioarelor acelor care refuzau sau neglijau să facă zilnic baie.

Este demn de menţionat că în dorinţa oamenilor de a plăcea au existat deosebite preocupări de igienă şi îngrijire corporală.

În ţinuturile unde există apă în permanenţă, băştinaşii se spală şi se scaldă, ca să fie cît mai curaţi cu putinţă. Acolo, însă, unde apa este un lux, de pildă în Sahara, triburile au grijă de curăţenia trupului, spălîndu-se cu nisipul uscat al pustiului.

În ţinuturile arctice şi subarctice, unde clima face uneori cu neputinţă spălatul cu apă sau zăpadă, băştinaşii folosesc baia de abur.

Deci, igiena înainte de toate, igiena de bază a corpului, apoi adaosurile cosmetice.

Pentru mulţi dintre cronicarii, oamenii de artă şi ştiinţă de odinioară, această preocupare a oamenilor pentru înfrumuseţare a format obiectul cercetărilor, studiilor şi descrierilor lor.

Spicuim unele date de-a lungul secolelor, destul de importante ca documentare asupra gîndirii şi a preocupărilor oamenilor din trecut, pînă în zilele noastre, în legătură cu dorinţa de înfrumuseţare şi, implicit, cu igiena trupului.

Herodot (484—425 î.e.n.) aminteşte că femeile sciţilor se frecau pe corp cu lemn mirositor măcinat între pietre şi că etiopienele aveau obiceiul de a-şi albi pielea cu gips.

Folosirea apei reci, a aburului fierbinte, a razelor soarelui tropical, pentru acţiunea lor asupra pielii, au dus la aplicarea cerinţelor de igienă, la care se adaugă mai apoi folosirea grăsimilor, uleiurilor, pentru curăţirea şi netezirea pielii corpului.

În secolul III e.n., un poet latin, Serenus Sammonias, sfătuia femeia, ... pentru a avea sîni frumoşi, să-i înfăşoare în ghirlande (cununi) de iederă, pe care apoi să le arunce, iar seara să se ungă cu grăsime amestecată cu lapte

crud sau cu un ou de potîrniche. Importantă este indicația ca un piept frumos să nu fie lăsat să se deterioreze.

Criton (100 î.e.n.), celebrul medic al împăratului Traian, spunea: „Înainte de toate, trebuie îngrijită pielea, ea este aceea care se deteriorează, are acnee, cuperoză, reacționează la frig și la căldură, nu suportă orice cremă, se ridează... Dar tot ea este aceea care poate da tenul strălucitor (orbitor), dacă o tratați bine".

Criton a reprodus în parte rețetele reginei Cleopatra.

Ammianus Marcellinus (330-400 e.n.) afirmă că «agatîrșii aveau trupul și părul vopsit în albastru. În lucrarea „De bello gallico" se arată că Cezar a fost puternic impresionat de zugrăveala albastră a britanilor, care-i făcea înspăimîntători la chip. Într-adevăr, toți britanii se vopseau cu drobușor, făcîndu-se albaștri și aceasta le da o înfățișare înfricoșătoare în luptă».

Ovidiu (43 î.e.n. — 16 e.n.), în „Ars amandi" (Arta iubirii), cartea a II-a, a descris întrebuințarea unor produse cosmetice. El a publicat și un cod al cochetăriei, „Cosmeticele lui Ovidiu" (4 e.n.), care constituie un al doilea vechi formular de rețete cosmetice; primul formular a apărut în timpul reginei Cleopatra, „Cleopatrae gynoe ciarum libri", în care sînt indicate rețetele preparatelor folosite de ea spre a-și păstra frumusețea.

Medicul Diosconde, sub domnia lui Nero, publică în limba greacă „Materia medicală", unde descrie pentru prima oară depilatoarele.

Sub Titus, Pliniu cel Bătrîn (23-79 e.n.) publică cele 37 de volume ale „Istoriei naturale", în care partea consacrată medicinii cuprinde multe formule cosmetice.

Galenus, întemeietorul galenicei (arta și știința preparării medicamentelor), a reprodus și el o parte din rețetele reginei Cleopatra.

Spre secolul al V-lea î.e.n. folosirea cosmeticelor a străbătut Mediterana, a pătruns în coloniile ionjene și de aici în Grecia antică. Cronicarii arată că în Grecia folosirea cosmeticelor a ajuns la mare abuz, Solon (mare legislator 640-558 î.e.n., și mai tîrziu Socrate, 468-400 î.e.n.) încercînd zadarnic să le interzică.

În Europa secolelor al XIV-lea și al XV-lea, medicina oficială — în special cea franceză — s-a străduit să separe orice tratament cosmetic de ceea ce era socotit atunci ca practică legală a medicinii. În 1600, această separare de atribuții era aproape completă.

Rămășițe ale acestei izolări a medicinii de cosmetică o găsim și în Germania, unde asociația medicilor a interzis la un moment dat (1830) ca membrii ei să înscrie pe firmele lor cuvîntul „cosmetică".

Între 1600-1800, știința cosmeticii s-a răspîndit în diferite grupuri: alchimiști, bărbieri, coafori, cameriste și doamne nobile, farmaciști, abuzul de cosmetice fiind în plină floare. Cosmeticele capătă, sub influența modei franceze, o largă răspîndire și în alte țări din Europa.

X. A. MASAJUL CORPORAL

240. — Cunoașteți rolul masajului în îngrijirea corpului?

Oboseala este definită ca fiind acea stare fiziologică în care omul resimte epuizate resursele sale de energie și care nu-i permit continuarea unei activități fiziologice normale.

După un efort fizic de mai lungă sau mai scurtă durată, simțim deseori nevoia de a masa organul obosit, prin mișcări care pot fi efectuate după o tehnică tradițională sau apelînd la specialiști.

Masajul cuprinde un procedeu complex de operații care constă în mișcări executate în mod sistematic, asupra diferitelor regiuni ale corpului, cu mîna sau cu aparate electrice, fiind folosit în scop igieno-estetic sau terapeutic.

Masajul în scop igieno-estetic este executat pentru menținerea vitalității, elasticității pielii și mușchilor; prin el se obține un aflux puternic de sînge în țesuturi, sînt stimulate glandele sebacee și îndepărtate depozitele de grăsime din țesuturile subcutanate. Masajul corporal poate fi practicat după caz, preventiv sau curativ, în condițiile cînd dorim să slăbim, dacă avem o talie prea groasă, dacă hrănirea pielii se face defectuos și, îndeosebi, în dorința de a ne relaxa, combătînd o stare de oboseală.

Masajul este un mecanism complex care, acționînd asupra organismului uman, exercită influențe neuroreflexe, în primul rînd asupra sistemului nervos central. Organele de simț care se găsesc în mușchi și ligamente trimit un număr foarte mare de impulsuri spre sistemul nervos central, care după durata sau intensitatea lor influențează într-un anumit grad capacitatea de muncă.

Cunoașterea fiziologiei masajului, a tehnicilor de masaj și influența pe care o pot avea asupra omului sănătos sau bolnav, este absolut necesară. Un masaj efectuat defectuos provoacă reflexe alterate care pot influența negativ circulația, tonusul mușchilor scheletici, secreția glandulară etc. Simpla netezire ușoară a pielii scade tonusul mușchilor situați sub piele, după cum masajul ușor al coapsei micșorează contractura musculaturii coapsei.

Reacțiile provocate de masaj diferă de la om la om, producînd reacții pozitive sau negative, în funcție de starea fiziologică a celui masat și modul în care masajul a fost efectuat.

241. — Ce efecte are masajul asupra organului sănătos sau bolnav?

Asupra pielii

Pielea este primul organ care primește excitațiile produse prin diferitele elemente ale masajului.

Efectele masajului asupra pielii sînt multiple:

— îndepărtarea celulelor moarte ale epidermei, înlesnind astfel respiraţia cutanată;

— intensificarea proceselor de eliminare ale glandelor sebacee şi sudoripare, eliminarea transpiraţiei, care conţine produsele de descompunere din organism;

— îmbunătăţirea nutriţiei pielii şi a glandelor ei, datorită dilatării vaselor sanguine din piele, ca urmare a intensificării circulaţiei locale, determinarea creşterii temperaturii locale a pielii, influenţarea repartiţiei sîngelui în organism;

— mărirea activităţii vitale a elementelor celulare din straturile profunde ale pielii.

Asupra muşchilor

Contractarea, una din proprietăţile fiziologice ale muşchilor, poate fi provocată sub influenţa excitanţilor chimici, termici, mecanici sau de altă natură. Masajul constituie un excitant mecanic care poate avea o influenţă eficace asupra muşchilor atrofiaţi, obosiţi.

Oamenii de ştiinţă susţin că tumefierea musculară, senzaţia de durere în muşchi — în timpul contracţiei — dispar sub acţiunea masajului.

Masajul înviorează tonusul muşchilor, menţinîndu-le elasticitatea, împiedicînd totodată formarea depozitelor de grăsime în ţesutul de sub piele.

Asupra altor sisteme şi aparate:

— aparatul articular şi ligamentar capătă o mobilitate mai mare sub influenţa masajului;

— masajul aplicat cutiei toracice produce o inspiraţie şi o expiraţie profundă;

— circulaţia sîngelui venos şi al limfei de la diferite organe spre inimă se accelerează. Are loc o intensificare locală a curentului sanguin în venele şi arterele mai îndepărtate de regiunea asupra căreia se acţionează prin masaj;

— influenţează dilatarea moderată a vaselor periferice, avînd drept consecinţă uşurarea activităţii inimii;

— acţionează direct asupra vaselor sanguine şi limfatice, care se găsesc sub piele, stimulează activitatea unui mare număr de capilare din muşchi, care se deschid şi determină o irigare mai abundentă cu sînge în regiunea masată;

— influenţează favorabil sistemul nervos, relaxînd şi calmînd întregul organism.

Masajul poate să regleze sensibilitatea pielii la excitaţii dureroase şi să calmeze durerile.

Procedeele de masaj acţionează diferit asupra sistemului nervos: unele îl irită, altele îl calmează. Masajul uşor calmează, iar cel puternic poate epuiza.

242. — Care sînt mișcările folosite în masajul corporal?

Masajul corporal poate fi *parțial* sau *general*.

Masajul parțial se aplică în cazul în care urmărim combaterea oboselii unor anumite regiuni ale corpului sau stimularea anumitor mușchi care au fost ținuți în repaus.

Masajul general este indicat în toate împrejurările, exceptînd cazurile de boală, cînd poate fi contraindicat de către medic și, în orice caz, după un efort fizic puternic sau o oboseală extremă.

Indicăm mișcările de masaj, executarea și acțiunea lor.

Netezirea sau mîngîierea e cel mai răspîndit procedeu de masaj; acționează direct asupra pielii, curățind-o de celulele care s-au descuamat de pe stratul superficial al pielii; activează circulația venoasă, influențează terminațiile periferice ale nervilor și prin ei acționează asupra sistemului nervos central.

Se realizează printr-o mișcare continuă și uniformă, palmele sau degetele alunecă pe suprafața pielii, modelîndu-se perfect pe ea. Mîna nu trebuie să piardă contactul cu pielea.

Cu pulpa degetelor sau cu mîna deschisă se fac alunecări superficiale de-a lungul corpului, sensul mișcărilor fiind de jos în sus, în direcția circulației sîngelui și limfei. Cu aceste mișcări se începe și se termină masajul.

Fricțiunea se deosebește de netezire, prin aceea că se fricționează pielea, împreună cu țesuturile profunde, și se folosește mai des forța mărită a presiunii.

Sub influența fricțiunii crește temperatura pielii, se obține întinderea cicatricelor aderente și se micșorează senzațiile de durere în nevrite și nevralgii. Este folosită în tratamentul celulitei. Mișcările se pot executa în sensul circulației care pleacă de la periferie sau în sens contrar. Forța de presiune crește treptat, putîndu-se mări mai mult prin folosirea ambelor mîini prinse una peste alta.

Presiunea se folosește în durerile și contracțiile musculare. Cu palmele sau degetele se comprimă regiunea respectivă. Contactul cu pielea trebuie să fie lent, la început cu o forță mai mare, apoi staționară și la sfîrșit descrescîndă. Mîinile se retrag ușor, fără a brusca.

Pălmuitul este procedeul prin care sînt executate ușoare pălmuiri pentru stimularea circulației sanguine și pentru creșterea tonicității musculare.

Frămîntatul. Procedeu prin care se masează mai ales sistemul muscular. Frămîntatul fortifică mușchii și ajută la regenerarea țesutului muscular. Bine executat, sporește capacitatea de muncă a maselor musculare mari, avînd o acțiune stimulatoare și de tonifiere a acestora.

Țesutul este prins între degetul mare și celelalte degete, avînd însă grijă de a apuca cît mai bine părțile mobile.

O variantă a masajului frămîntat este *ciupitul*, indicat pielii groase. Mișcările se execută în general numai cu două degete și sînt de scurtă durată.

Rulatul. Procedeu care reprezintă o acțiune intermediară între frămîntatul energic și netezire. Se execută numai la mușchii coapsei și ai brațului propriu-zis.

Stoarcerea. Procedeul constă în fricționarea energică a întregului corp. Influențează asupra pielii, a stratului celular subcutanat și asupra mușchilor profunzi. Efectuînd acest procedeu se poate renunța la fricțiunile generale,

ceea ce se face de obicei. Acțiunea fiziologică a stoarcerii constă în golirea energică a vaselor limfatice și sanguine și încălzirea rapidă a țesutului muscular și al tegumentelor.

Pianotatul. Așa cum arată însuși denumirea, sînt mișcări executate ca la pian, folosind patru degete. Se obține revitalizarea țesuturilor și o activare a circulației sanguine.

Tapotatul sau *bătătoritul.* Se execută cu pumnul închis, cu pulpa degetelor sau cu marginea mîinilor mișcări alternative dinspre degetul cel mic, o serie de șocuri de intensitate și rapiditate variabilă acționînd asupra țesuturilor nervoase senzitive și asupra vitalității țesuturilor.

Bătătoritul cu pumnul, bătătoritul cu palmele și tocatul. Mușchiul este supus unor lovituri rapide și puternice, executate cu marginea mîinilor sau cu pumnii. Se observă atunci un aflux puternic de sînge în regiunea respectivă, ceea ce determină îmbunătățirea nutriției regiunii masate.

Se provoacă o hiperemie profundă, o înviorare a tonusului tuturor mușchilor, se intensifică funcțiunea nervilor care inervează vasele și glandele de secreție.

Tocatul are o acțiune tonică și calmantă asupra mușchilor.

Vibrația constă din mișcări penetrante, care se propagă în tot organismul. Se produc oscilații, prin trepidația tuturor mușchilor mîinii, antebrațului, brațului.

Mîna rămîne pe piele tot timpul, exercitînd o presiune și mișcări oscilatorii de slabă amplitudine, care nu trebuie să fie transversale, ci perpendiculare pe suprafața tegumentelor.

Vibrațiile acționează ca un excitant sau ca un calmant asupra nervilor, în funcție de forța presiunii și de durata procedeului, acționînd asupra tuturor nervilor periferici. Vibrațiile măresc mișcările peristaltice ale tractului gastrointestinal.

Tracțiunea. Se execută mișcări de întindere, pentru a obține o mobilitate mai mare a articulațiilor. Este folosită pentru alungirea elementelor articulare și periarticulare.

Scuturatul constă în mișcări ritmice și scurte ale anumitor părți ale corpului, în special ale membrelor inferioare și superioare, executate pentru înviorarea musculaturii și relaxare.

Vibrațiile, trepidația, zguduirea, scuturatul sînt forme ale masajului vibrator. Trepidațiile, zguduirile și scuturăturile calmează sistemul nervos, acționînd în mod mecanic, nu numai asupra țesuturilor superficiale, ci și asupra țesuturilor și organelor situate mai în profunzime.

243. — Ce mișcări de masaj sînt folosite pentru diferite părți ale corpului?

Specialiștii indică următoarele mișcări de masaj:

— *capul:* netezire, fricțiune;
— *ceafa:* mîngîiere, fricțiune, frămîntat;
— *decolteu:* mîngîiere, ciupit;
— *torace:* mîngîiere, fricționat;

— *umeri* și *brațe:* mîngîiere și frămîntat;
— *sîni:* mîngîiere, fricțiune în jurul sînilor;
— *șolduri* și *fese:* ciupit, frămîntat, fricționat, tapotat;
— *coapse:* mîngîiere, fricțiune;
— *genunchi:* mîngîiere, ciupit, frămîntat;
— *glezne:* mîngîiere;
— *picioare:* mîngîiere, fricțiune, scuturat.

Pentru masaj pot fi folosite diferite aparate, care sînt un sistem comod cu care se poate efectua și automasajul, fără să obosească.

Masajul cu ajutorul aparatelor este un mijloc bun de activare a circulației sanguine, stimulează și relaxează mușchii, menține suplețea corpului și ajută la reducerea maselor adipoase, ca în cazul celulitei.

Masajul cu ajutorul aparatelor poate fi executat și parțial, masînd, de exemplu, membrele inferioare, după o perioadă lungă de stat în picioare, sau brațele, după o muncă încordată etc. Prin masaj se poate reface rapid capacitatea de activitate a mușchilor obosiți, dar nu și a celor epuizați. Specialiștii susțin că masajul mărește sensibilitatea organelor de simț, avînd și o acțiune deosebită asupra psihicului omului bolnav, cît și a celui sănătos.

De menționat că masajele nu suplinesc gimnastica zilnică de dimineață, plimbarea sau fricțiunile cu apă rece.

Există diferite tipuri de aparate: pentru fricțiunea spatelui, pentru tapotatul mușchilor, pentru vibrații etc.

Folosirea aparatelor electrice cere o atenție deosebită; înainte și după întrebuințare, piesele trebuie șterse cu alcool sau cu o soluție dezinfectantă.

Cabinetele cosmetice dispun de o aparatură specială și de un personal calificat, care poate efectua tratamente speciale.

244. — Ce condiții și ce reguli trebuie respectate în vederea realizării unui masaj corect?

Trebuie respectate următoarele condiții și reguli:
— corpul trebuie să fie absolut curat, pielea să nu prezinte lichene, eczeme, furuncule etc.; mîinile curate, unghiile tăiate;
— trebuie respectată poziția cea mai potrivită, pentru a asigura eficiența masajului;
— la masaj se pot folosi talcul, amidonul, crema sau uleiul de vaselină, alcoolul medicinal;
— durata masajului pentru corp nu va depăși o oră, recomandabil fiind 30 de minute, iar intensitatea mișcărilor va fi în raport cu vîrsta;
— direcția mișcărilor în masajul corporal va fi de la periferie spre centru;
— după masaj este indicată o perioadă de relaxare sau chiar somn.

245. — Cum putem efectua un automasaj igienic?

Automasajul igienic îl putem efectua respectînd următoarele indicații:
— se netezesc alternativ și din ce în ce mai energic, mușchii sterno-claviculari;

— cu mîna dreaptă, apoi cu stînga, se masează mușchii;
— cu ambele mîini se fricționează spațiile intercostale. Mîna dreaptă fricționează spațiul intercostal de pe partea stîngă a pieptului, iar mîna stîngă, partea dreaptă a pieptului;
— se efectuează masajul mușchilor lați ai spatelui prin frămîntare;
— mîinile trec la ceafă și încep netezirea și frămîntatul mușchilor din această regiune;
— cu muchia pumnului se fricționează porțiunile spatelui, de o parte și de alta a coloanei vertebrale;
— masajul spatelui se termină prin fricțiunea regiunii lombare, automasajul spatelui, deși este o operație mai dificilă; este foarte indicată și se execută cu palmele și degetele întinse sau cu partea dorsală a mîinilor și degetelor. Se fac mișcări de jos în sus, deasupra regiunii feselor, pînă sub omoplat.

La sfîrșit se fac cîteva răsuciri, fricțiuni și extensii energice în regiunea cervicală și lombară.

Pentru cei ce doresc să știe cîte ceva despre istoricul masajului

Masajul a fost folosit în timpurile cele mai vechi de chinezi, romani, egipteni și greci.

La egipteni el constituia o obișnuință zilnică, cuvîntul masaj venind chiar din limba arabă, însemnînd a pipăi, de la „mass".

Pentru ușurarea durerii, oamenii au încercat diverse metode, folosind: apa, lumina, mișcarea și, desigur, unele tehnici ale masajului, ca: netezirea, fricționarea părților corpului, atunci cînd acestea erau atinse de boală sau loviri accidentale. Popoarele primitive de pe insulele Oceanului Pacific sau vrăjitorii din unele triburi ale Africii de Sud foloseau ca mijloc de ameliorare masajul, care, așa cum este descris în unele documente vechi, reprezenta în realitate o adevărată tortură.

Se pare că chinezii, care au dat omenirii multiple invenții, foloseau masajul ca mijloc curativ. Într-o lucrare „Cong-fu", apărută cu 3 milenii î.e.n., se arată modul de practicare a masajului în China, fiind prezentate diferite metode folosite în acea vreme, ca: frămîntatul, bătătoritul, vibrațiile, netezirea, fricțiunea.

În India s-a extins practicarea masajului folosit de chinezi, însă cunoștințele respective erau folosite doar de clasa Bahmanilor — clasă privilegiată.

Papirusurile egiptene prezintă unele procedee de masaj. Vechii greci aplicau arta masajului, care se extinde de la folosirea lui de către sportivi și la restul populației, devenind apoi o preocupare atît în medicină, cît și în sport. Hipocrat, marele învățat grec, afirma că „medicul trebuie să aibă experiență în multe domenii și în masaj".

De la greci, arta masajului a fost preluată și de romani, fiind practicată în domeniile medical și sportiv. Medici renumiți, ca Aesclepiad, Galenus și alții, au prescris și introdus metode noi în tehnicile masajului, clasificînd masajele ca destinate antrenamentului și reabilitării fizice.

Bulgarii, polonezii, cehii și unele popoare din Uniunea Sovietică folosesc iș astăzi obiceiul fricțiunii corpului întreg, bătaia cu palmele și folosirea mă

turilor din frunze de stejar, arțar, mesteacăn, cu care lovesc ușor corpul. Obiceiul acesta a fost mult timp folosit și la noi, în băile publice.

Masajul, cunoscut și apreciat în antichitate în vechea Eladă și la Roma, pe care medici de renume l-au descris și introdus, era folosit mai rar în țările europene, pînă la începutul secolului XIX, cînd începe să se răspîndească din nou.

În Suedia apare sistemul *S. Ling*, care cuprindea exerciții de gimnastică și de masaj. Acesta aprecia că masajul este parte componentă a regulilor mișcării și că ar avea o influență binefăcătoare asupra organismului. Metodele lui Ling au fost criticate, ca netinînd seamă de contraindicații în anumite boli. Bazele științifice ale masajului s-au pus abia în a doua jumătate a secolului trecut, urmare cercetărilor efectuate de savanții ruși. Masajul a devenit unul din mijloacele de restabilire a sănătății.

Carelo-finlandezii practicau — ca vechi obicei popular — o metodă proprie în practicarea masajului, folosind, după baia fierbinte, fricțiunea puternică a întregului corp.

În epoca noastră masajul a început să fie aplicat în clinici, spitale, cabinete cosmetice, stațiuni balneoclimaterice.

246. — Ce produse realizează industria cosmetică românească pentru îngrijirea corpului?

Creme pentru corp

„Acantha" „Bellatrix" „Dermin cătina" „Dermin cu ulei de vizon" „Dermin cu plante cardiotonice" „Dermin anticelulitică" „Gerovital" „Eva" „Boicil"	creme pentru masaj indicate pentru ușurarea operațiunii de masaj; protejează pielea și îi menține aspectul catifelat.

Emulsii pentru corp

„Gerovital" „Olimpic"	hidratează și catifelează pielea.
„Nivea"	indicată pentru plajă.

Loțiuni pentru corp

„Nivea"	indicată contra arsurilor solare.
„Tonoclaxin"	loțiune tonică.

Loțiuni deodorante și antiperspirante

„Cordial cu extract de plante"
„Cleștar spray"

„Nivea spray"
„Şah spray"
„Şah cu clorofilină spray"
„Riposta cu extract de plante"
„Bob spray"
„Farmec spray"
„Farmec floral spray"
„Farmec romantic spray"
„Farmec sport spray"
„Farmec club spray"
„Magnolia pentru femei spray"
„Magnolia pentru bărbaţi spray"
„Magnolia pentru tineret spray"
„Dalia spray"
„Gerila spray"
„Martie spray"
„Gerovital spray"
„Favorit spray"
„April antisudorifică"
„Bob antitranspirantă"
„Rodica antisudorifică"
„Dragon deodorant corporal spray"
„Faun deodorant corporal spray"
„Adam deodorant corporal spray"

Baton stick deodorant

„Cristal"
„Zefir"
„Perla"
„Bob"

Produse pentru îngrijirea corpului

Sare de baie

„April"
„Liliac"
„Litoral"
„Margareta"

Esenţă de baie

„Brad"

Spumante de baie

„Farmec cu extract vegetal"
„Faun cu extract nuc"
„Faun cu plante cardiotonice"
„Pell-Amar"
„Bob"

Baie de plante

„Dermin"

X. B. EXERCIȚIILE FIZICE

247. — Care sînt binefacerile exercițiilor fizice?

Binefacerile exercițiilor fizice se reflectă în tot organismul.

Astfel, ele acționează favorabil asupra țesutului conjunctiv, ceea ce duce la mărirea elasticității pielii.

De asemenea, se ameliorează circulația sîngelui la nivelul pielii, ceea ce se reflectă în aspectul acesteia, devenind mai netedă, mai curată, uneori putînd să dispară chiar pungile de sub ochi. Capilarele oxigenează mai bine celulele.

Inima, vasele sanguine, plămînii funcționează mai bine, iar aprovizionarea celulelor cu apă, substanțe nutritive și oxigen se ameliorează.

Mușchii se dezvoltă armonios și se întăresc. Articulațiile devin mai suple, iar ținuta corpului se echilibrează.

Tubul digestiv devine mai tonic, se ameliorează asimilația, în special metabolismul glucozei. Evacuarea deșeurilor se face mai bine și se combate constipația.

Memoria și alte funcții intelectuale se ameliorează, de asemenea.

Oboseala se resimte mai puțin. Corpul suportă mai bine stresul, se cîștigă energie și mai multă vitalitate.

Somnul devine liniștitor.

Sodiul și apa în exces sînt eliminate, reducîndu-se retenția de apă.

248. — Ce trebuie să știm înainte de a începe exercițiile fizice?

— Mușchii trebuie încălziți în prealabil, deoarece un mușchi rece și încordat nu trebuie forțat.

— Nu începeți exercițiile cu corpul deshidratat. Se recomandă să se bea o cantitate suficientă de apă înainte și după exerciții.

— Dacă apare oboseala sau un ritm cardiac mărit ori durere suspectă, opriți-vă și renunțați la executarea lor.

— Exercițiile trebuie făcute numai după ce a trecut cel puțin o oră după masă, deoarece în caz contrar digestia nu va beneficia de condiții normale și s-ar putea provoca o senzație de greață. După exerciții nu treceți imediat la masă, ci așteptați cel puțin 1/2 oră.

— Persoanele suferinde de inimă, cele a căror tensiune arterială este ridicată sau care au probleme privind articulațiile etc. trebuie să consulte medicul înainte de practicarea exercițiilor.

— La sfîrșit, se vor face cîteva exerciții de relaxare.

O importanță deosebită revine respirației, întrucît cele mai multe persoane au tendința să-și țină respirația în timpul exercițiilor mai dificile. Încercați să vă controlați. Or, sîngele avînd nevoie să fie oxigenat, dacă nu respirăm bine mușchii vor funcționa defectuos.

În general trebuie să se expire în momentul efortului, ceea ce contribuie a eliminarea toxinelor, și să se inspire în timpul relaxării.

Fața trebuie să rămînă cît mai destinsă.



X. C. PREVENIREA ÎMBĂTRÎNIRII

249. — Îmbătrînirea poate fi accelerată sau întîrziată?

În general putem afirma că o viață rațională, echilibrată, contribuie mult la păstrarea frumuseții corpului și a obrazului.

Sînt însă factori care accentuează sau accelerează îmbătrînirea sau, dimpotrivă, factori care atenuează acest fenomen nedorit. Un rol deosebit în acest sens îl au alimentația, tutunul, surmenajul, stresul, sportul, alcoolul, exercițiile fizice etc.

250. — Respectați un regim alimentar sănătos?

Influența regimului alimentar asupra sănătății interesează sau trebuie să intereseze toate persoanele, dar în special pe cele mai în vîrstă.

Abuzul de grăsimi, de dulciuri, de alcool, tutun etc. este nesănătos pentru oricine. Desigur, cînd luăm masa nu ne gîndim prea mult la efectele pe care le-ar putea provoca unul sau altul dintre alimentele preferate.

De aceea, considerăm necesar să enumerăm cîteva elemente de bază care trebuie să intre în alimentația cotidiană:

— hidrații de carbon, care furnizează corpului energie și care asigură, datorită reziduurilor fibroase, buna funcționare a tubului digestiv;

— proteinele, care constituie materia principală a celulelor corpului;

— grăsimile, care furnizează și ele energie organismului.

În general, multe alimente conțin toate aceste trei componente, bineînțeles în proporție mai mică sau mai mare. Puține produse conțin uneori numai unul dintre acestea, ca de exemplu pepenele verde, care conține numai hidrați de carbon, sau cartofii, care conțin puține grăsimi, puține proteine, dar de zece ori mai mulți hidrați de carbon. În schimb brînza albă slabă conține o proporție mică de grăsimi și hidrați de carbon, dar multe proteine. Spanacul conține în proporție egală proteine și hidrați de carbon.

Fiecare din aceste elemente prezintă și inconveniente, și anume: proteinele pot aduce un exces de grăsimi, iar hidrații de carbon un exces de zaharuri, adică un surplus de calorii și, deci, un surplus de kilograme în greutatea corpului. În schimb, aportul de minerale și vitamine, atît de indispensabile organismului, este insuficient, ceea ce impune revizuirea regimului, adoptarea unei alimentații sărace în grăsimi, în zaharuri și calorii, dar bogat în fibre, vitamine etc.

Vitaminele, oligoelementele, sărurile minerale activează procesele de asimilare și schimburile celulare. Ele sînt prezente în alimente. Din păcate, acestea lipsesc sau sînt în cantitate redusă în unele alimente, ca făina albă, care

nu conține decît calorii, fără vitaminele B și E, zahărul, care prin rafinare pierde vitaminele și oligoelementele. În uleiul preparat la cald se inactivează vitamina F.

Conservarea acestor produse și menținerea lor un timp mai îndelungat la congelator pot provoca, de asemenea, distrugerea vitaminelor și a oligoelementelor.

Printre factorii care accelerează fenomenul de îmbătrînire putem aminti: carnea, grăsimile, zahărul, sarea, alcoolul și cafeaua.

Carnea este o sursă principală de proteine, bogată în fier și fosfați. Aceștia din urmă, absorbiți în cantitate mare, drenează calciul din oase. De asemenea, carnea este bogată în grăsimi, în colesterol, existînd deci riscul formării de depozite de grăsime pe pereții arterelor, ceea ce poate favoriza ateroscleroza și alte afecțiuni cardiace cronice. Colesterolul se găsește în cantitate mare și în ouă, unt și măruntaie de vită.

În concluzie, se recomandă un regim alimentar moderat în carne. În schimb, completarea necesarului de proteine din cereale (orez, grîu, porumb, soia), din legume uscate (fasole, linte, mazăre), nuci, fructe și legume verzi, o combinație între aceste produse, care conțin proteine în cantitate mai mare sau mai mică, ne poate acoperi necesarul zilnic. Adăugînd produse lactate și pește, putem realiza un echilibru excelent în proteine.

Grăsimile pot fi de origine *animală*, conținute în mezeluri, produse lactate, unt, smîntînă, brînzeturi, și de origină *vegetală*, aflate în uleiul de porumb, de floarea-soarelui, arahide, margarină etc.

Se vor prefera uleiurile vegetale, ele fiind și bogate în vitamina F, indispensabilă funcțiilor epidermei.

Grăsimile trebuie consumate cu mare atenție și în cantități foarte mici, deoarece reduc cantitatea de oxigen necesară celulelor, împiedicînd, de asemenea, metabolismul hidraților de carbon, principala noastră sursă de energie.

În loc de grăsimi animale se recomandă uleiurile vegetale, de porumb, de soia, de floarea-soarelui. Ouăle, bogate în colesterol, se vor consuma cu moderație. Untul proaspăt poate fi folosit cu prudență (cel mult 20 g pe zi). Se va evita în schimb untul prăjit, care produce corpuri grase, cu consecință asupra vaselor sanguine.

Zahărul este un alt inamic al organismului și un factor favorabil instaurării precoce a bătrîneții. La copii și tineri nivelul de zahăr din sînge revine la normal după cîteva ore de la masă, spre deosebire de persoanele în vîrstă, la care glucoza rămîne ridicată, fiind necesare 5-6 ore pînă se revine la normal.

Înmagazinarea de glucoză poate duce la apariția diabetului, a obezității, a unor boli cardiace și chiar la infecții urinare și carii dentare. Este posibilă și accentuarea bufeurilor, dacă sîntem la menopauză, sau a depresiunii și a carenței în vitamina B.

Cum putem compensa nevoia de zahăr? Înlocuirea zahărului cu miere de albine este recomandată, datorită conținutului său bogat în calciu, magneziu, potasiu, fier, vitaminele B și C, cîteva proteine etc., avînd totodată și efecte sedative și laxative. De asemenea, mierea se conservă ani de zile fără probleme. Zahărul mai poate fi înlocuit prin folosirea melasei (un reziduu de la fabricarea zahărului), bogată în săruri minerale. Profitînd de fructele de sezon este bine să ne rezumăm să le consumăm în locul zahărului industrial.

Sarea. Alimentele naturale conțin sare într-o proporție mai mică sau mai mare. De aceea, se recomandă să se adauge cantități moderate de sare la pre-

pararea alimentelor, excesul de sodiu (elementul nociv din sare) putînd accentua hipertensiunea arterială. Sarea poate duce la retenția de apă. Prea mult sodiu tulbură echilibrul organismului, eliminîndu-se potasiul și supunînd rinichii la un efort suplimentar.

Întrucît anumite ape minerale conțin un procent mai ridicat de sodiu, se recomandă să le bem cu moderație sau să renunțăm la ele, mai ales dacă suferim de hipertensiune.

Alcoolul. Consumat în cantități rezonabile, alcoolul are și efecte pozitive: este vasodilatator, creează bună dispoziție și dă o stare de bine. Dar nu mai mult de 1-2 pahare de vin sau bere, ori un păhărel de băutură mai tare, deoarece excesul de alcool prezintă multe dezavantaje: are efect diuretic, deci modifică echilibrul mineralelor esențiale, ca potasiu, magneziu, calciu, zinc. De asemenea, provoacă eliminarea vitaminelor B și C, ca și creșterea grăsimilor și zahărului din sînge, supraîncarcă tubul digestiv, rinichii, ficatul, în final marii băutori fiind candidați la ciroză hepatică. Totodată, poate constitui chiar un factor de risc în afecțiunile cardiace sau în diabet.

Fiind un antioxidant puternic, cu timpul poate duce la apariția pe față a ridurilor precoce. La unele persoane provoacă o înroșire a pielii la nivelul obrajilor, la alții, stări depresive sau insomnii.

Greșeala pe care o fac unii de a recurge la tranchilizante și a bea băuturi alcoolice în același timp este inadmisibilă, putînd provoca și grave accidente.

Cafeaua. Persoanele care s-au deprins să bea cafea nu pot renunța ușor la acest obicei, motivînd că sînt obosite, prost dispuse, fără vlagă. Senzația că forțele se măresc după ce am băut o cafea se datorește în principal *cofeinei* pe care o conține cafeaua.

Această substanță, care se găsește și în ceai, ciocolată, pepsi-cola, este un diuretic care provoacă o diminuare a vitaminelor C și B și a sărurilor minerale. Este un vasodilatator și un stimulent al secreției de adrenalină a capsulelor suprarenale. De asemenea, sub influența cafelei, pancreasul fabrică mai multă insulină, iar grăsimile se acumulează în sînge, excită apetitul, în special nevoia de dulce, stimulează sistemul nervos, putînd conduce la insomnie, irascibilitate și la oboseală generală.

Obsesia de a nu ne îngrășa, de a pierde silueta, ne îndeamnă să recurgem la cure de slăbire draconice, regimuri de înfometare, care, pe lîngă suferința provocată de senzația de foame, conduc la carențe alimentare total nedorite și cu consecințe periculoase. Astfel, carența de fier poate avea ca urmare căderea părului și anemia; carența în acizi grași alimentari provoacă uscăciunea pielii și, implicit, apariția ridurilor; carența în vitamine și oligoelemente imprimă tenului un aspect șters, ofilit, fără vitalitate, iar unghiile devin casante.

În concluzie, se recomandă:

— fructe și legume proaspete;

— produse lactate (dar nu brînzeturi fermentate și grase);

— carnea de vită (fără grăsime);

— sucurile de morcov și de roșii;

— masa de seară se va lua cel puțin cu 2 ore înainte de culcare;

— zilnic se va bea cel puțin 1 litru de apă, chiar dacă aceasta nu ajută prea mult la hidratarea pielii, dar are acțiune asupra dezintoxicării organismului;

— să evităm produsele zaharoase și prăjiturile;

— evitarea excesului de alcool, care distruge vitaminele B și se transformă în zahăr, apă și grăsimi.

251. — Este necesar să ne lăsăm de fumat?

Se știe că nicotina este un vasoconstrictor care reduce calibrul vaselor, ceea ce determină ca aportul de oxigen, atît de necesar țesuturilor și în special pielii, să fie diminuat. Celulele prost oxigenate lucrează mai lent, se reînnoiesc mai greu, iar pielea suferă, devine ternă, cu o tentă cenușie. De asemenea, dinții și degetele se îngălbenesc, părul își pierde din strălucire, nemaivorbind de mirosul de tutun din gură, atît de neplăcut pentru cei din jur.

Desigur, este greu să renunțăm la fumat, dar putem încerca să reducem progresiv cantitatea de țigări și, cu puțină voință, să ajungem chiar la desprinderea de acest obicei.

Nu trebuie să uităm pe cei care sînt obligați să stea împreună cu noi și să inhaleze, fără voia lor, fumul produs de țigările noastre.

Dintre neajunsurile tutunului asupra tenului mai putem aminti:

— accelerarea sclerozării vaselor sanguine;

— atrofierea glandelor sebacee și sudoripare;

— apariția cuperozei;

— accentuarea creșterii părului de pe față;

— diminuarea apărării împotriva agenților externi;

— iritarea ochilor și apariția în această regiune a ridurilor „laba gîștei", din cauza mimicii nefirești datorată fumului de țigară.

Debarasarea de acest obicei nu este deloc ușoară. S-au făcut studii, s-au emis metode, s-au realizat medicamente, au fost întocmite statistici de mortalitate cauzată de tabagism etc.

Stimularea voinței de a ne lăsa de fumat se poate obține prin acupunctură și acupresură, ca tratament curent fiind folosită acupunctura electronică solară, cu vibrații și impulsuri, prin care se accelerează dezintoxicarea organismului de la 2-3 ani la 2-3 luni.

Din studiile realizate de cercetători francezi rezultă că acupunctura provoacă pacientului un dezgust față de fumat, o reacție deci eficace, fără a se preciza mecanismul.

O metodă lansată de dr. Dalet (medic francez) constă în masarea, de mai multe ori pe zi, a unui punct care se află la rădăcina urechii; se execută mișcări circulare sau se masează în sensul acelor de ceasornic. Desigur că această metodă nu poate da rezultate decît dacă pacientul este dispus să colaboreze cu medicul în sensul de a vrea sincer să se debaraseze de acest viciu.

În unele stațiuni balneare din țară noastră se folosește în acest scop acupunctura.

Dacă totuși fumăm, este important ca dimineața și seara să curățim nările, aspirînd pe nas cîteva picături de apă rece.

252. — Cunoașteți rolul hormonilor în îmbătrînirea pielii?

Hormonii estrogeni (feminini) au un rol primordial, atît pentru menținerea elasticității și hidratării pielii, cît și asupra menținerii în stare normală a părului, mucoaselor, unghiilor.

Din păcate, în perioada de menopauză apar tulburări hormonale, care fac ca pielea să devină uscată, deshidratată, părul să se rărească, să-și piardă din strălucire, iar mucoasele să se usuce excesiv. Apar „bufeurile", oboseala, o stare de nervozitate și irascibilitate.

Un tratament hormonal este necesar, dar el nu poate fi prescris decît de medicul de specialitate, singurul în măsură să aprecieze care medicamente și în ce doze sînt necesare.

253. — Sportul are vreun rol în întîrzierea îmbătrînirii?

Tendința de a merge încovoiați poate fi combătută prin exerciții fizice și diverse sporturi. În general este bine să se facă înot, *jogging*, yoga, plimbări în aer liber. Toate acestea ajută la oxigenarea organismului, la menținerea greutății, la combaterea lîncezirii țesuturilor și la obținerea unei bune dispoziții.

254. — Există remedii pentru întîrzierea îmbătrînirii?

În cartea sa „Vîrsta frumoasă a femeii", Jane Fonda combate ideea că procesul de îmbătrînire nu ar putea fi încetinit. În concință, trebuie „să navigăm contra curentului de degenerescență", luînd măsuri pe tărîm nutrițional și fizic.

Ritmul îmbătrînirii diferă de la o persoană la alta, dar există anumite semne care apar, în general, la mai toate persoanele în vîrstă. Astfel:

— părul începe să încărunțească și se rărește;
— pielea începe să piardă din elasticitate;
— ochii nu mai disting bine lucrurile privite de aproape;
— pereții vaselor sanguine se sclerozează;
— cartilajele articulațiilor pierd din cantitatea de apă;
— rinichii elimină toxinele mult mai lent.

A îmbătrîni nu înseamnă și diminuarea capacității intelectuale sau începutul senilității. De asemenea, afirmă Jane Fonda, bătrînețea nu este o boală.

Glandele sebacee și sudoripare sînt agenții purtători care asigură umiditatea pielii. Cu trecerea anilor activitatea lor scade, mai ales după menopauză, cînd se diminuează și producția de grăsimi; la uscăciunea și deshidratarea pielii se mai adaugă și agresiunea agenților externi, pielea devenind din ce în ce mai uscată.

Opinia că ridurile se formează datorită uscăciunii pielii nu este totdeauna valabilă, deși pe o piele uscată ele sînt mai evidente. În realitate, există

un proces în interiorul pielii, în sensul diminuării moleculelor de colagen și elastină și pierderii elasticității pielii, ceea ce favorizează apariția ridurilor. Stratul de celule grăsoase, care menține pielea întinsă, se micșorează cu vîrsta, pielea devine mai puțin elastică și se zbîrcește asemenea unui balon care se dezumflă.

Tot cu vîrsta numărul celulelor care se reînnoiesc se diminuează, iar producția de colagen fiind mai mică pielea își pierde din grosimea sa și se subțiază.

Deci, deshidratarea, ofilirea și subțierea pielii, ca și apariția ridurilor, sînt efecte inevitabile ale trecerii anilor, dar există posibilitatea ca aceste fenomene să fie încetinite sau, dimpotrivă, accelerate.

Comparînd pielea capului cu cea a feței și a mîinilor, observăm o mare diferență, care se explică nu numai prin vîrstă, ci și prin acțiunea unor factori din afară, ca de pildă soarele, ceața, vîntul, frigul. Referindu-ne la soare, care este un amic, dar în același timp și un mare inamic, observăm că acesta usucă pielea, o deshidratează și, după o lună de vacanță în care ne-am expus fără nici o precauție la soare, apar o serie de neplăceri, ca ridurile, pielea deshidratată, pătată, la fel ca și dosul mîinilor.

La neplăcerile provocate de soare se mai adaugă și cele cauzate de alcool și tutun.

Alcoolul dilată vasele, devin vizibile vasele capilare, apare cuperoza. Tutunul provoacă o vasoconstricție, care duce la o irigare necorespunzătoare a pielii, deci oxigenarea și în final hrănirea ei sînt defectuoase. Toxinele se elimină mai lent și cu timpul se acumulează. Dacă privim la fața marilor fumători sau a marilor băutori observăm că aceasta este mult mai îmbătrînită decît a altor persoane de aceeași vîrstă. Rezultă că trebuie să fim moderați în consumarea băuturilor și în privința fumatului.

Revenind la fumat, insistăm asupra ravagiilor pe care le provoacă organismului. Aceste consecințe sînt evidențiate de toate campaniile „antifumat" din toată lumea, ținînd seama de nocivitatea acestei toxine care reduce capacitatea de oxigenare a celulelor, care poate provoca boli cardiace, enfizem pulmonar sau chiar un cancer de plămîni, ne mai fiind nici un secret pentru nimeni că mortalitatea din pricina acestei boli este mai ridicată la fumători.

Din păcate, acest obicei nesănătos ia proporții mari la femei și la tineri, care ignoră gravele consecințe care nu întîrzie să se ivească pe pielea obrazului, unde ridurile precoce se instalează încă la o vîrstă la care apariția lor nu este normală.

Regimurile drastice, cînd organismul este lipsit de calorii, vitamine, săruri minerale, acizi aminați, enzime, duc la ofilirea prematură a pielii, care devine flască, vestejită. De obicei aceste regimuri provoacă și tensiune nervoasă, o anxietate care se reflectă pe obraz.

Exercițiile fizice stimulează circulația sîngelui, ceea ce duce la oxigenarea și hrănirea pielii. În timpul exercițiilor se pare că temperatura care crește favorizează producția de colagen, pielea se colorează, devine mai puțin uscată. Exercițiile fizice stimulează glandele sebacee și sudoripare, hidratînd pielea din interior. În același timp transpirația curăță porii pielii, drenînd către exterior toxinele.

Deci exercițiile fizice sînt remedii excelente pentru întîrzierea îmbătrînirii.

255. — Ce produse putem folosi pentru preîntîmpinarea îmbătrînirii?

Preîntîmpinarea îmbătrînirii mai poate fi realizată prin produse naturale, la îndemîna oricui, care și-au dovedit în timp eficacitatea.

Lăptișorul de matcă încorporat în miere de albine și ingerat cîte 10 g în fiecare dimineață, de preferință ținut sublingual, cu o oră înainte de micul dejun, sau administrat sub formă de drajeuri (3/zi), este recomandat mai ales persoanelor de vîrsta a treia.

Apilarnil simplu sau *Apilarnil prop* sînt, de asemenea, excelente pentru organism; se recomandă 3-5 drajeuri/zi.

Drojdia de bere, 25 g de 3 ori/zi ca atare — dacă o suportăm-, sau în amestec cu sucuri de fructe, lapte, suc de roșii etc. este, de asemenea, recomandată. *Germeni de secară* bogați în proteine se recomandă 1/2 kg pe zi.

Polenul (pentru cei ce nu sînt alergici la polen) este un energizant excelent.

Tinctura de propolis se bea pe nemîncate, 30 de picături la un pahar de apă, de 3 ori/zi.

256. — Odihna și somnul joacă vreun rol?

Unii cercetători au încercat să răspundă anumitor întrebări privind legătura dintre somn și sănătate, ca de pildă cît timp trebuie să dormim, cîtă nevoie avem de somn, ce trebuie să facă cei care nu au un somn odihnitor etc.

Nimeni nu poate judeca în mod obiectiv propriul său somn, iar la întrebarea cît trebuie să dormim răspunsul este acela că nu există o regulă fixă a somnului. Medicina și igiena tradițională indică 8 ore de somn necesare adultului. Această medie reprezintă însă mai mult o obișnuință decît o trebuință vitală. Fiecare om își are propriul său somn, condiționat de mulți factori de ordin intern și extern.

Răspunsurile oamenilor de știință sînt totuși controversate. Unii experți consideră că numeroși oameni își pierd prea mult timp cu somnul, în dauna cititului, a distracțiilor, a cultivării spiritului etc. Alți specialiști susțin că soluția optimă nu constă neapărat în numărul orelor de somn, ci în dozarea acestuia, astfel încît fiecare persoană să fie cît mai activă în cursul zilei.

Se observă, în adevăr, că unor persoane le sînt suficiente 6 ore de somn, forma lor intelectuală și fizică fiind perfectă, în timp ce alții nu se declară odihniți decît după 8-9 ore de somn.

Conform *datelor existente* în țările dezvoltate, peste o treime din populație se plînge că nu are un somn odihnitor. În general, cei ce se plîng de felul în care dorm sînt persoane trecute de 40 de ani, care adorm greu, se trezesc în cursul nopții și au coșmaruri. Aceste neajunsuri se pot datora unor afecțiuni ale organelor interne sau unor tulburări emotive (frică, spaimă, oboseală accentuată). De regulă, aceștia recurg la somnifere și tranchilizante.

Ce ar trebui să facă cineva în asemenea cazuri constituie o întrebare la care specialiștii au încercat să răspundă: în nici un caz să nu se folosească somnifere și tranchilizante; să se urmărească o mai bună organizare a regi-

mului de muncă, de odihnă și a regimului alimentar. Nu trebuie să se schimbe des modul de viață. Somnul este tot atît de necesar ca aerul și hrana. Respectarea orei de culcare, ca și a duratei somnului, reprezintă un mijloc de destindere pentru întregul organism, care suportă mai ușor lipsa hranei decît aceea a somnului, dacă ținem seama mai ales de suprasolicitarea, din diferite cauze, a sistemului nervos.

Nu se poate da un răspuns exact la întrebarea de ce unii pot dormi mai puțin, fără ca aceasta să le afecteze starea de sănătate.

Un specialist american indică un test în această problemă, care constă în următoarele întrebări: „După ce vă băgați în pat și închideți ochii adormiți repede?" „Dormiți fără să vă treziți mai mult decît o dată pe noapte?" „Vă simțiți bine, alert, în timpul zilei?"

Dacă răspunsul la aceste trei întrebări este afirmativ, nu trebuie să ne mai punem problema de cîte ore de somn avem nevoie. În concluzie, specialistul la care ne referim recomandă ca fiecare să-și respecte obiceiurile zilnice, să nu se frămînte prea mult pentru a doua zi și, mai ales, să se culce la ora la care s-a obișnuit, oricare ar fi ea.

Somnul trebuie pregătit cu grijă. Întreaga perioadă de veghe este de fapt un prolog al somnului, orele de seară avînd însă o importanță deosebită. Unii adorm mai ușor, după o plimbare în aer liber, în timp ce altora le poate provoca insomnii; unii nu pot adormi cu stomacul gol, în timp ce altora masa de seară le creează greutăți la dormit. Specialiștii recomandă ca înaintea culcării să nu se mănînce, fiind preferabilă o plimbare sau o baie călduță. Recomandările au, desigur, un caracter general; important este — astfel cum am arătat — să ținem seama de obiceiurile dobîndite.

Mulți oameni obișnuiesc să citească înainte de a adormi. Oculiștii susțin că acest lucru ar fi dăunător, dar cei care au deprins acest obicei riscă, în cazul în care renunță la el, să adoarmă greu.

Oricum, cititul îndelungat seara în pat poate provoca, cu timpul, cute și pungi în jurul ochilor.

În ceea ce privește întrebarea dacă tulburările somnului sînt exagerate în mod voluntar, se consideră că aceasta este o problemă subiectivă.

Durata somnului se micșorează de obicei la mai puține ore începînd de la vîrsta de 50—60 de ani și poate să apară, mai des, insomnia. Se precizează, totodată, că somnul în exces poate determina și el multe dereglări, ca și insomnia.

Insomnia, odată apărută, va putea fi depășită și prin autosugestie, mai mult decît prin medicamente, ca și prin folosirea unor mijloace naturale, ca plimbările, exercițiile fizice, ceaiurile medicinale etc.

Toate acestea pot contribui la un somn mai odihnitor. Orele de somn cu care ne-am obișnuit nu trebuie reduse, căci am putea ajunge la un surmenaj care ar accelera procesul de îmbătrînire.

257. — Suferiți de insomnie?

Insomnia intervine adesea la femei în perioada menopauzei, fie din cauza bufeurilor din cursul nopții, fie din cauza unei depresiuni sau din alte diferite cauze care provoacă un somn insuficient urmat de surmenaj și de tulburări psihice ori fizice.

Specialiştii pun în evidenţă faptul că nevoia de somn se diminuează cu vîrsta. Astfel, o femeie care a împlinit 60 de ani are nevoie, de regulă, de o oră de somn mai puţin decît cea în vîrstă de 40 de ani.

Cînd tendinţa de somn se reduce mult, nu se recomandă să recurgem imediat la somnifere, ci să căutăm alte mijloace pentru a combate acest neajuns. Astfel, înainte de a ne culca, se recomandă:

— un pahar de ceai de tei îndulcit cu miere de albine;

— un pahar de lapte cald (laptele fiind recomandat şi pentru conţinutul său în calciu, magneziu şi triptofan — un acid aminat);

— o baie caldă, calmantă, urmată de un masaj al corpului cu un lapte hidratant;

— se va evita să se bea cafea seara;

— un pat confortabil;

— nu trebuie să ne culcăm prea devreme;

— cîteva exerciţii de gimnastică în faţa ferestrei deschise, dar nu prea apropiate de ora de culcare;

— nu trebuie să ne culcăm dacă sîntem agitaţi sau prea nervoşi;

— evitaţi să vă culcaţi cu aparatul de radio sau televizorul deschis, căci somnul poate deveni agitat.

Insomnia poate fi combătută şi cu ajutorul presopuncturii. În acest scop se recomandă masarea a 2 puncte, unul deasupra pliului pumnului, în apropierea marginii interne a antebraţului, denumit „Calea spiritului", şi al doilea punct, situat la extremitatea internă a pliului pumnului, denumit „Poarta spiritului". Masarea sau apăsarea se va face cu vîrful degetului, prin înşurubare, în sensul opus acelor de ceasornic, fără a apăsa profund.

Un efect favorabil se poate obţine şi prin presiuni uşoare şi repetate pe feţele laterale ale gîtului sau vom mişca degetele de la picioare, corpul fiind în poziţie orizontală. În felul acesta somnul survine datorită faptului că sîngele se acumulează la picioare, iar creierul este mai puţin irigat.

258. — Cum putem combate sedentarismul?

Un remediu pentru combaterea sedentarismului este mersul pe jos. *Mersul pe jos* fortifică organismul şi combate unele boli. Este un exerciţiu excelent, cu toate că unii oameni evită această mişcare, considerînd-o, în mod greşit, ca o componentă a gimnasticii matinale, monotonă sau chinuitoare. *Plimbarea de o oră* în aer liber ne poate ajuta la stimularea peristaltismului intestinal, dacă suferim de constipaţie cronică. De asemenea, poate fi de folos în destinderea organismului, în liniştirea sistemului nervos etc. Plimbările pe jos sînt recomandate zilnic, în orice anotimp şi în orice condiţii atmosferice. Plimbările în aer liber, cu un mers cadenţat, însoţite de o respiraţie profundă şi regulată, au un efect binefăcător.

Mersul pe jos este indicat şi după terminarea lucrului, o oră sau cel puţin o jumătate de oră, sau seara, înainte de culcare, contribuind la relaxare, la destindere. Un mers obişnuit, fără grabă, dar nici prea lent, executat în mod ritmic, este un mijloc excelent de a stimula inima, vasele sanguine, tubul digestiv, psihicul şi, în general, întregul organism. Dacă avem însă mijloace pro-

prii mecanizate de transport, să nu uităm să asigurăm confortul necesar menținerii spatelui.

Odată cu trecerea anilor, funcția organelor se diminuează, activitățile enzimatice și metabolice se reduc progresiv, nevoia de efort fizic și de mișcare se reduce. La acestea se adaugă și anumite mentalități greșite, de pildă teama excesivă de frig, de curent și de răceală, tendința unor vîrstnici de a se îmbrăca cît mai gros și de a rămîne în casă, fără un minimum de mișcare etc.

Aceste persoane trebuie să știe că mersul pe jos le este oricînd accesibil, pe lîngă diferite alte exerciții fizice.

Este bine să ne stabilim un program al mersului pe jos timp de 30 de minute, cu o viteză de 4—5 km pe oră, dimineața și seara, înainte de culcare, de preferință într-o zonă mai puțin poluată, în parcuri sau pe malul unor lacuri. Efectele mersului pe jos, practicat în orice anotimp al anului, sînt compatibile cu efectele exercițiilor fizice și ale sportului în general.

Specialiștii au stabilit un astfel de program al mersului pe jos, într-un ritm alert, considerînd că un bărbat de peste 60 de ani trebuie să parcurgă în 12 minute o distanță de 1,5—2 km, iar femeile cu 15% mai puțin.

În zilele în care condițiile meteorologice nu permit plimbările zilnice, se pot efectua genoflexiuni, urcări și coborîri, în funcție de capacitatea de efort, renunțînd la lift. Cu acordul medicului, persoanele vîrstnice pot efectua și drumeții în afara localității la sfîrșitul săptămînii sau cînd le convine, în anotimpurile cu condiții meteorologice adecvate.

Mersul pe jos nu trebuie impus pînă la oboseală, ci potrivit și gradat, în funcție de starea sănătății celui ce-l practică.

O zicală din popor spune că „mestecăm cu picioarele", deoarece mersul ajută procesului de digestie. Persoana care simte o greutate la stomac după mîncare sau care are tulburări digestive se simte ușurată mergînd o oră pe jos, plimbîndu-se, fără a se obosi.

Savanți, oameni iluștri au apreciat valoarea mișcării, practicînd-o sistematic și nu numai la tinerețe, ci în tot cursul vieții lor. Celebrul filozof Kant, a cărui sănătate era destul de precară, a trăit pînă la bătrînețe, depunînd o muncă asiduă, dar care zilnic făcea plimbări la aceeași oră.

259. — Cunoașteți efectele negative ale constipației?

Constipația este o boală de care suferă multe femei și se manifestă prin scaun la 3—4 zile, în cantitate redusă. Ea survine de obicei la persoanele în vîrstă, datorită reducerii tonicității musculaturii intestinale, ceea ce poate fi combătut și prin exerciții fizice. Constipația poate fi atonă sau se poate datora contracțiilor musculare în cazul constipației spastice.

Frecvența acestei boli este în prezent practic mare, ca urmare a unei vieți sedentare, a unui regim alimentar necorespunzător, lipsa de mișcare, de exerciții fizice etc.

Sîntem adesea tentați să recurgem la laxative și purgative, care au desigur efecte bune, dar abuzul duce la iritarea colonului, iar cu timpul la obișnuință, produsele respective devenind ineficiente.

Sînt multiple metode de combatere a acestei boli, dar un rol deosebit revine tratamentului întemeiat pe plante. În acest scop se pot folosi următoarele:

— *coaja de crușin (Cortex frangulae)*. Se prepară un decoct dintr-o linguriță de coajă fiartă în 250 ml apă, timp de 15—20 de minute. Se bea seara, înainte de culcare. Dacă dispunem de pulbere, o putem lua ca atare (1/2 linguriță pe zi);

— *rădăcină de cicoare (Radix cichorii)*. Se prepară o infuzie dintr-o linguriță de rădăcină, la 250 ml apă. Se poate bea în tot cursul zilei.

— *frunzele de anghinară (Folium cynarae)*. Se prepară o infuzie dintr-o linguriță de frunze la 250 ml apă. Se bea zilnic. Se recomandă în special persoanelor constipate și suferinde de ficat;

— *frunzele de frasin (Folium fraxini)*. Se prepară o infuzie dintr-o lingură de frunze la 250 ml apă;

— *volbura (Herba convolvuli)*. Infuzia, preparată din 2 lingurițe la 250 ml apă, se bea dimineața, pe stomacul gol, avînd acțiune purgativă;

— *semințele de in*, datorită mucilagiilor pe care le conțin, ajută la evacuarea intestinelor. Se iau 1—2 lingurițe seara, la culcare.

Ceaiul laxativ sau *ceaiul antihemoroidal* au, de asemenea, efecte favorabile în lupta împotriva constipației. De regulă, un pahar de decoct seara, la culcare, este suficient. În cazul constipației rebele se poate bea un pahar și dimineața, pe stomacul gol.

Dintre produsele apiterapice amintim *mierea de albine*, luată dimineața pe stomacul gol, o lingură, cu un pahar de apă călduță.

Pulberea de aloe, un vîrf de cuțit, amestecată cu 2 linguri miere de albine și 250 ml apă, se fierbe cîteva minute. Din soluția respectivă se bea cîte o lingură înainte de mesele principale.

Persoanele care nu sînt alergice la polen pot combate constipația ingerînd zilnic 20 g amestecat cu miere și apă, timp de o lună pe trimestru; deci tratamentul constă în patru luni pe an.

O altă metodă de combatere a constipației este și presopunctura.

Metoda japoneză „Shiatsu" prevede presiuni pe partea stîngă a abdomenului, timp de 3 minute; după alte 3 minute se bea un pahar cu apă sărată, după care apar senzațiile de scaun.

Alt procedeu prevede masarea punctului „Marele fenomen", situat sub ombilic, în cazul unei constipații în care stomacul este balonat.

Dacă stomacul este moale, se va masa punctul „Fundul văii", situat la unirea oaselor dintre degetul mare și arătător (*fig. 50*).

Altă metodă prevede lovirea ușoară a regiunii deasupra anusului.



Fig. 50. — Combaterea constipației prin presopunctură.

În tratamentul constipației regimul alimentar are un rol primordial. Iată cîteva sugestii:

— se va mînca zilnic cel mult 250 g de pîine neagră sau integrală;

— fructele, în special prunele proaspete sau uscate (ținute în apă pînă se umflă), sînt un excelent laxativ;

— legumele bogate în celuloză: fasolea verde, dovleceii, mazărea, morcovii, țelina, sfecla, ștevia, cartofii, castraveții, vinetele, roșiile, prazul, spanacul, salata verde, sparanghelul pot fi consumate la discreție.

Marmelada, magiunul, compoturile, în care am adăugat o lingură de tărîțe, laptele bătut; iaurtul, chefirul, peștele sărat, smîntîna sînt, de asemenea, alimente permise în caz de constipație.

În schimb se va evita orezul, acesta fiind constipant. Rezultate bune se mai pot obține prin aplicarea pe abdomen, după mesele principale, a unor comprese calde.

Masajul joacă, de asemenea, un rol important. Dimineața și seara se va masa abdomenul, pornind din partea dreaptă, spre partea stîngă, timp de cel puțin 10 minute.

Exercițiile fizice în care obligăm mușchii abdominali să lucreze sînt și ele indicate în tratamentul constipației.

Culcate pe spate, încercăm să ridicăm picioarele pe verticală sau, din aceeași poziție, săltăm corpul și ducem mîinile pînă spre vîrful picioarelor.

260. — Cum putem înlătura oboseala matinală?

Nu de puține ori ne trezim dimineața cu o stare de oboseală inexplicabilă, chiar dacă am dormit suficiente ore. Pentru combaterea acestei oboseli matinale se recomandă cîteva exerciții simple, pe care le putem executa încă în pat, urmate apoi de cîteva mișcări, după ce ne-am sculat din pat.

1. Primul exercițiu constă în frecarea palmelor, urmată de masarea picioarelor, pornind de la gleznă pînă în reiunea inghinală. Se va insista, masînd pulpele, genunchii, apoi coatele. În felul acesta sînt stimulate splina, ficatul și rinichii *(fig. 51 a)*.

2. Cu picioarele ușor ridicate, contractați și destindeți degetele mari de la picioare. În acest fel reușim să destindem întregul corp *(fig. 51 b)*.

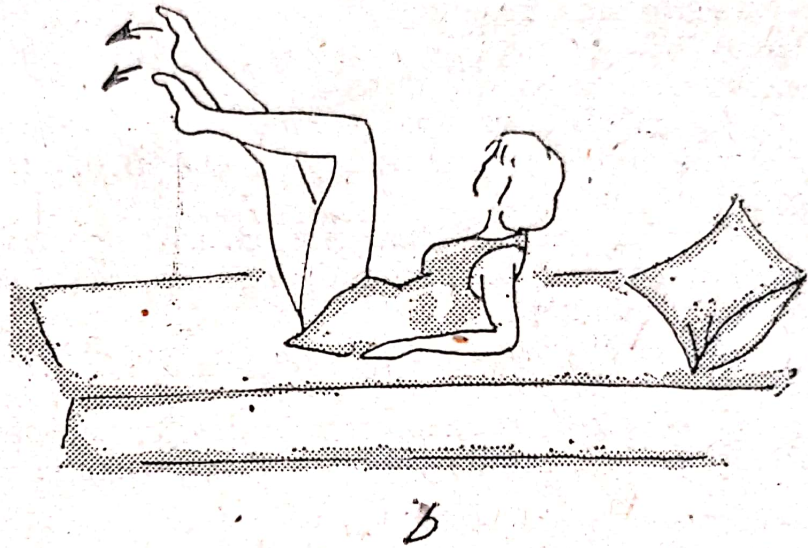
3. Cu mîna dreaptă masați cu forță talpa piciorului stîng, apoi cu mîna stîngă talpa piciorului drept. Exercițiul este excelent pentru coloana vertebrală. Toate aceste exerciții le veți executa de 12—15 ori *(fig. 51 c)*.

4. Tot în pat, masați abdomenul în mod circular. La început în sensul acelor de ceasornic, apoi cu cealaltă mînă în sens invers. Mișcarea va începe la circa 3 cm sub ombilic. Exercițiul se recomandă a fi executat de cel puțin 30 de ori într-un sens și de 30 de ori în alt sens, fiind excelent pentru buna funcționare a tubului digestiv și în special pentru persoanele care suferă de constipație *(fig. 51 d)*.

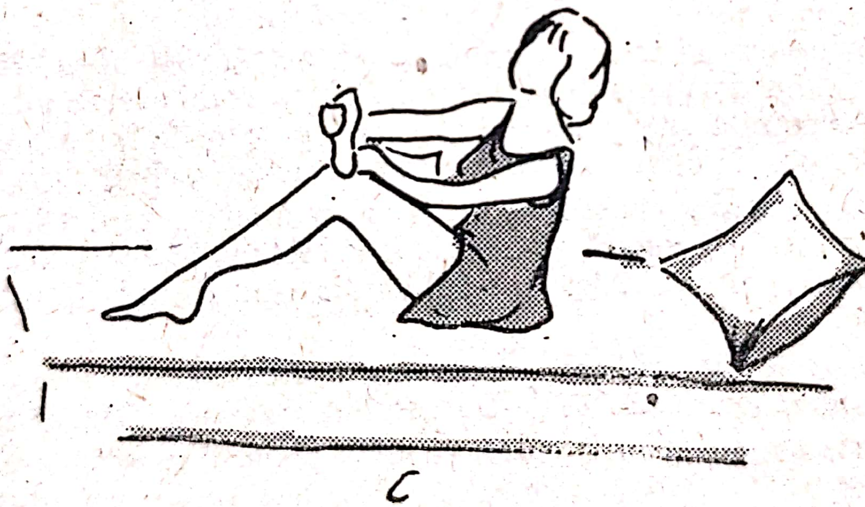
5. În picioare, în poziție verticală, ridicați brațele în față, la nivelul umerilor. Inspirați, apoi coborîți brațele expirînd, picioarele rămînînd fixate pe sol. Exercițiul este excelent pentru umeri și în general pentru corp, cu condiția să fie executat de cel puțin 50 de ori *(fig. 51 e)*.



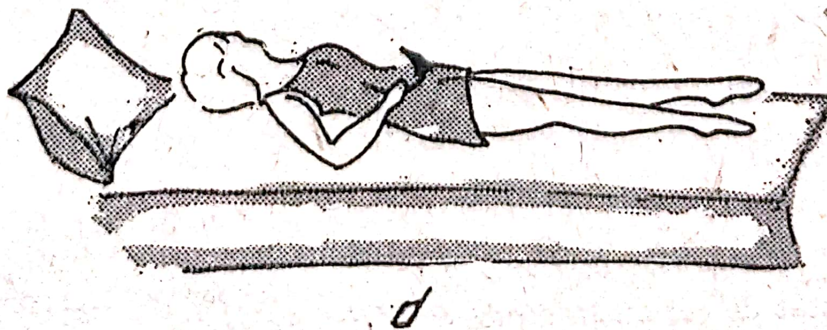
a



b



c



d

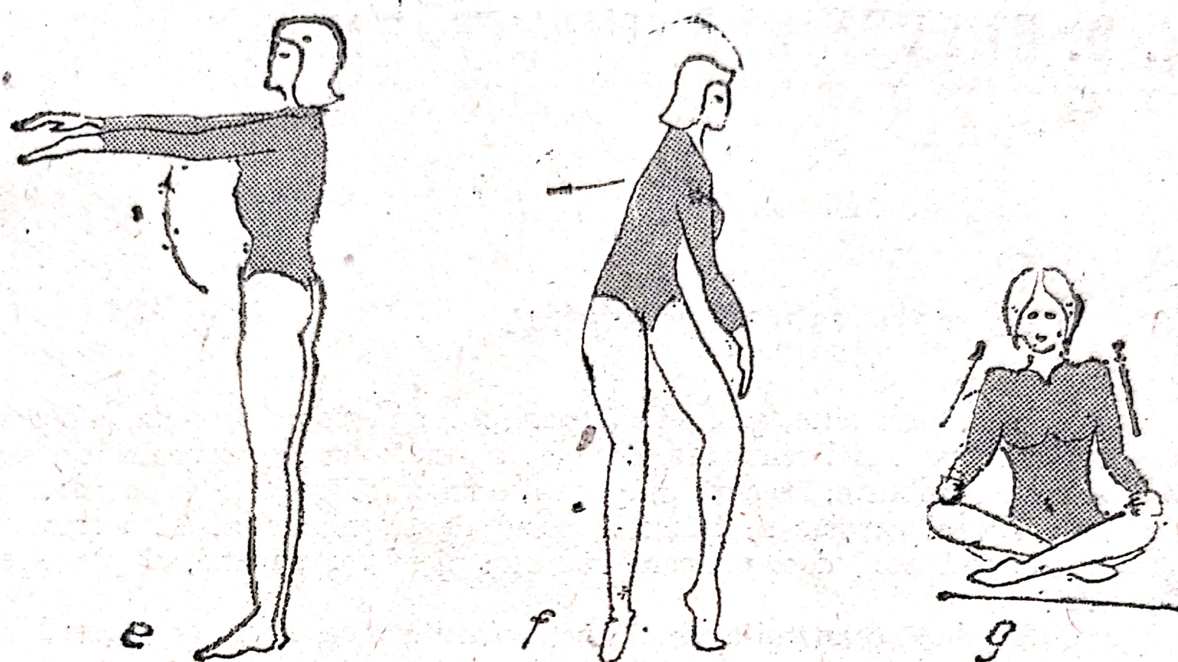


Fig. 51. — Exerciții fizice pentru înlăturarea oboselii matinale (a—g).

6. Cu piciorul drept pe vîrf, cu celălalt fixat pe sol, corpul ușor aplecat, ne rotim spre stînga, apoi spre dreapta, inspirînd și expirînd la revenirea în poziția inițială. Schimbăm piciorul și reluăm mișcarea *(fig. 51 f)*.

7. Seara, cînd ne așezăm în pat, înainte de culcare, putem executa un exercițiu denumit „broasca țestoasă". Cu picioarele încrucișate, încercați să ridicați încet umerii, ceafa rămînînd imobilă, capul dat ușor pe spate. Inspirați și expirați. Repetați de circa 10 ori *(fig. 51 g)*.

X. D. PREVENIREA OBEZITĂȚII

261. — Vă supravegheați greutatea?

A dori să fim zvelte, cu o siluetă perfectă, nu este un capriciu, ci o problemă de sănătate. Ați remarcat, desigur, de multe ori, persoane slabe, dar care sînt foarte robuste. De cum am depășit o anumită greutate nu ne mai simțim bine, ritmul cardiac se tulbură, circulația sîngelui riscă să antreneze retenția de apă etc., deci pericolul nu este pierderea siluetei, ci pierderea sănătății.

Mai ales după o anumită vîrstă, pe nesimțite începem să depunem kilograme și încet, încet, se instalează obezitatea.

Media de viață a obezilor este cu 10 ani mai mică decît a oamenilor normali.

Obezitatea este o infirmitate provocată în special de viața sedentară și de o alimentație greșită. Ea poate interveni însă și ca urmare a unor cauze patologice.

Nu este cazul să ne alarmăm dacă în timpul concediului ne-am îngrășat cu 2—3 kg, ci va trebui să luăm doar unele măsuri restrictive în alimentație. De asemenea, cura de slăbire voită, cu restricții excesive, prezintă riscuri grave dacă nu este bine supravegheată medical. Fantezia, imaginația și sfaturile prietenilor nu sînt totdeauna fără urmări negative.

Obezitatea începe cu un exces în greutate de 10—12% peste greutatea fiziologică normală. Ea se prezintă sub diferite forme: datorită unor tulburări endocrine sau neuroendocrine; obezitate ereditară, în familiile unde se mănîncă mult; obezitate constituțională, care începe adeseori printr-o rotunjire puțin mai accentuată a formelor corpului și care se termină printr-o supragreutate apreciabilă; obezitate alimentară, din exces alimentar sau ca urmare a unei alimentații greșite. Greșita alimentație nu înseamnă totdeauna a mînca prea mult, ci și o repartiție nejudicioasă a mîncării și, deci, a caloriilor necesare în cursul unei zile. *Nu este vorba, prin urmare, numai de ceea ce mîncăm, ci și de cum mîncăm.* Prînzuri chiar ușoare, dacă sînt luate în grabă, într-o atmosferă încordată, pot determina obezitatea.

Numai medicamentele, fără un regim alimentar corespunzător, nu sînt suficiente, după cum regimul alimentar tip constituie doar un exemplu, căci fiecare individ reacționează potrivit propriului său temperament. Pentru a pierde cîteva kilograme, nu adoptați regimuri și restricții prea severe. A slăbi nu înseamnă a renunța la mîncare. Pentru a urma cura de slăbire trebuie multă voință și o viață ordonată.

Recomandăm unele precauții:

— repartizarea alimentației pe întreg parcursul zilei;

— dimineața, servirea micului dejun; ar fi o greșeală să se suprime masa de dimineață, fiind necesară pentru munca zilnică;

— nu consumați mai mult de 100 g pîine pe zi. Aceasta este bine să fie mîncată mai ales dimineața și să nu fie prea proaspătă;

— seara, o mîncare ușoară, în special dacă vă culcați devreme. Nu încărcați niciodată stomacul. Luați mai multe mese în loc de o singură masă copioasă.

Faceți exerciții de gimnastică, încercați chiar să faceți un sport, în raport cu vîrsta. Exercițiile fizice să fie urmate de fricțiuni făcute cu o mănușă aspră, insistînd în special asupra părților corpului care ni se par că au luat proporții prea mari. Se recomandă cît mai mult mers pe jos, iar dormitul să nu depășească 8 ore. Beți cît mai puțin posibil în timpul mesei, dar să nu neglijați minimum necesar de apă, pentru a înlătura accidentele în buna funcționare a rinichilor (1/2 pahar de apă imediat după masă este suficient); două ore după masă putem bea apă la discreție.

Vom exclude din alimentație grăsimile și făinoasele, înlocuindu-le, pe cît posibil, cu carne friptă la grătar, fără sosuri sau grăsime. Fructe zemoase — pere, mere, cireși, fragi — și legume — morcov, spanac, mazăre, fasole verde, conopidă.

Ceaiul și cafeaua nu slăbesc, dimpotrivă, ele facilitează digestia, avînd efecte stimulative și trebuie deci folosite moderat.

Evitați pe cît posibil constipația.

Cura de slăbire este bine să fie începută vara, cînd, datorită căldurilor, apetitul este mai redus, iar abundența de fructe și legume proaspete ne ajută la întocmirea mai judicioasă a regimului alimentar.

O alimentație normală trebuie să cuprindă alimente de bază, ca: glucide, lipide și proteine. Cantitatea se apreciază în grame, iar valoarea nutritivă, în calorii. Numărul de calorii necesar zilnic organismului diferă în funcție de vîrstă, sex, ocupație.

După gust și sezon, vă adaptați meniul corespunzător. Pentru a pierde cîteva kilograme trebuie să înlocuiți alimentele bogate în calorii prin cele care conțin mai puține calorii, dar mai multe vitamine.

Trebuie reținut că mîncărurile copioase, prăjiturile, vinurile provoacă toxine, grăbind artritismul, guta, bolile de rinichi etc. Nu este bine să slăbim mai mult de 1 kg pe săptămînă, deoarece o slăbire bruscă dăunează sănătății, implicit frumuseții (mușchii se lasă, pielea se ofilește, apar ridurile, se deregleazā echilibrul funcțional, ceea ce poate avea urmări grave etc.).

262. — Doriți cîteva sfaturi pentru slăbire?

Dacă am înregistrat o creștere în greutate, chiar nesemnificativă, dar ne simțim greoaie, este bine să adoptăm imediat, profilactic, un regim prin care să combatem abuzul de alimente și sedentarismul. În primul rînd se va urmări diminuarea aportului caloric și, în al doilea rînd, să consumăm energia.

Deci este indicată o dietă hipocalorică, fără zahăr, dulciuri și grăsimi:

— se vor prefera uleiurile vegetale;

— se interzic băuturile îndulcite cu zahăr și băuturile alcoolice;

— o zi pe săptămînă masa va fi compusă numai din crudități (morcovi, salată verde, varză, țelină, mere etc.);

— o zi pe săptămînă carne slabă de vită sau pasăre, cel mult 100 g;
— o zi pe săptămînă lapte sau iaurt.

Deci regimul se va axa pe sucuri de legume, sucuri de fructe, pește slab, ouă, iaurt, brînză albă slabă, carne de vită, pasăre, vițel.

Dacă dorim în mod real să ne menținem greutatea constantă, se recomandă ca în fiecare dimineață să ne cîntărim și să urmărim tot ce mîncăm în ziua respectivă, verificînd tabelul de calorii. De regulă, se consumă circa 2 500 de calorii pe zi și, ca să slăbim, trebuie să consumăm zilnic cu 500 de calorii mai puțin.

Această reducere trebuie făcută în mod progresiv, și anume: în prima săptămînă se vor reduce 500 de calorii o singură zi, în a doua săptămînă se va reduce cu 500 de calorii, la fiecare a doua zi, deci 3 zile. În săptămîna a treia se vor reduce caloriile 5 zile pe săptămînă, iar în ultima săptămînă, în toate cele 7 zile ale săptămînii. Apoi putem trece (în cazul în care suferim de obezitate) la o reducere chiar de 1 000 de calorii. În felul acesta, în două luni slăbim cu aproape 4 kg. Se va urmări, de asemenea, să repartizăm mîncarea, deci caloriile, pe toate cele trei mese.

Un regim care a dat rezultate este acela care prevede zile de cură; de exemplu, o zi numai de consum de mere, o zi suc de tomate, o zi suc de țelină, o zi varză crudă.

263. — Pentru combaterea obezității ce plante se recomandă?

Crușinul (Rhamnus frangula), sub formă de pulbere, cîte un vîrf de cuțit în fiecare dimineață.

Osul iepurelui (Ononis spinosa). Decoctul, preparat din 4 linguri la 1 litru de apă, se bea pe parcursul unei zile.

Păpădia (Taraxacum officinale). Infuzia, preparată din 2 lingurițe de păpădie la 1/4 kg apă, se bea după fiecare masă principală. Frunzele proaspete de păpădie le putem folosi sub formă de salată.

Senzația de foame o putem potoli cu *frunze de ulm*.

Socul (Sambucus nigra) se folosește sub formă de infuzie (4 lingurițe la 1/2 kg apă). Se beau 2—3 căni, în tot timpul zilei.

Dintr-un amestec în părți egale de *coajă de crușin*, *flori de soc* și *frunze de mesteacăn* (o lingură la 250 ml apă) se prepară un decoct, care se bea între mese.

În timpul meselor se poate bea un pahar de apă (100 ml), la care am adăugat 2 lingurițe de oțet de mere.

Combaterea obezității mai poate fi realizată și cu ajutorul *presopuncturii*. În acest scop se va presa cu unghia punctul denumit „Plată cruntă", situat pe degetul 2 al piciorului, lîngă unghie *(fig. 52 a)*. Tot cu unghia se va presa „Punctul foamei", situat în fața urechii *(fig. 52 b)*.

De obicei, în cazul obezității se produce și o retenție de apă. Pentru eliminarea apei se va presa punctul așezat deasupra ombilicului, denumit „Împărăția apelor".

În ambele cazuri este foarte important ca apăsarea cu unghia să se facă energic, profund, prin mişcări circulare, în sensul acelor de ceasornic. Durata unei şedinţe va fi de circa 5 minute, putîndu-se executa 3 şedinţe pe zi.

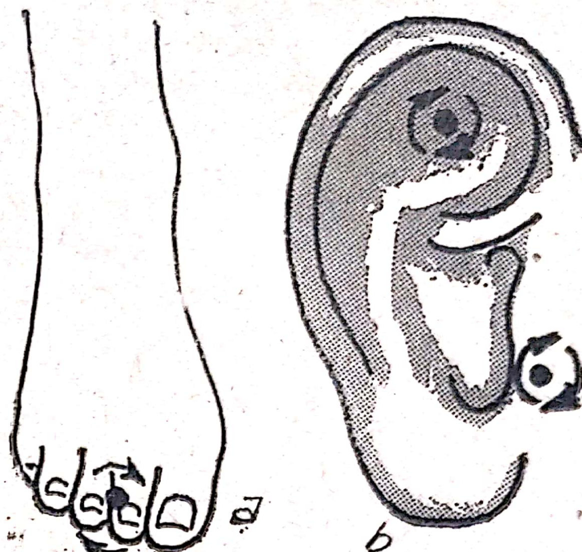


Fig. 52. — Combaterea obezităţii prin presopunctură (a — b).

264. — Ce alimente sînt indicate?

Fructele şi legumele, orezul, cerealele, nucile, pîinea neagră se află pe primul plan. Să ne gîndim la popoarele asiatice, al căror aliment de bază este orezul, care compensează nevoia de carne, de brînzeturi, de prăjituri şi dăruieşte longevitate. Aceste alimente sînt o sursă importantă de acizi aminaţi, se digeră uşor şi constituie o bază energetică bogată în vitamine şi minerale şi o sursă de fibre, atît de necesare organismului.

Fibrele (reziduuri neasimilabile de către corp) ne asigură un tub digestiv sănătos. Bolul care-l face în intestin încetineşte asimilarea zahărului şi regularizează nivelul de energie şi de insulină.

Există 2 feluri de fibre: *pectinele*, care se găsesc în fructe şi legume şi ajută la diminuarea în sînge a unor substanţe grase, ca spre exemplu colesterolul, şi *celuloza*, care se găseşte în cereale, în germeni de grîu sau tărîţe. Aceasta tonifică intestinele şi asigură o eliminare regulată, combătînd constipaţia, hemoroizii şi riscul unui cancer de colon.

Sucul de morcovi, tărîţe amestecată cu ouă, salată, supă sînt excelente pentru tubul digestiv. Fibrele sînt necesare şi pentru a împiedica asimilarea grăsimilor, reducînd caloriile şi toxinele.

În concluzie:

— adoptaţi un regim progresiv; nu suprimaţi zilnic mai mult de 500 de calorii;

— suprimaţi grăsimile şi zahărul. Preferaţi legumele proaspete şi derivatele laptelui degresate. Evitaţi alimentele bogate în proteine care, deşi conduc la o slăbire rapidă, au consecinţe şi asupra muşchilor;

— exerciţiile fizice ne ajută să pierdem din greutate în mod proporţional, avînd şi efecte favorabile asupra tenului. De asemenea, stimulează organismul;

— nu se recomandă ca masa de seară să fie luată după ora 18;

— nu renunţaţi la masa de dimineaţă. După opinia unor specialişti, un mic dejun luat cu regularitate poate fi un factor favorizant al longevităţii;

— sînt recomandate trei mese pe zi, cu condiţia să fie luate la ore fixe şi să cuprindă alimente solide, fibroase, pe care să le mestecăm bine;

— masa va fi luată în liniște, incet, astfel incît enzimele digestiei să intre corect în acțiune;
— cînd mîncați invățați să savurați și să apreciați ceea ce mîncați;
— dacă vă apucă foamea între mese, încercați să beți un pahar de apă.

265. — Beți destulă apă?

Pentru buna funcționare a organismului avem nevoie zilnic de o anumită cantitate de lichid.
Ideea că reținem apa și nu trebuie să consumăm decît o cantitate mică este total greșită.
Apa este un element primordial pentru organism, ocupînd locul doi, după oxigen. Ea este indispensabilă tuturor funcțiilor corpului, fiind prezentă în fiecare din celulele acestuia. Are rolul de a dirija elementele nutritive și hormonii spre celule, ajută rinichii și intestinele să elimine deșeurile.
De asemenea, reglează temperatura corpului prin transpirație, hidratează pielea și mucoasele, țesutul conjunctiv și cartilajele. Mușchii conțin 75% apă.
Cu vîrsta, mai ales dacă am depășit 60 de ani, celulele pierd cca 10—15% din cantitatea de apă. În plus, alcoolul, cofeina, zahărul, grăsimile deshidratează țesuturile celulare.
Pentru a preîntîmpina anumite neplăceri, organismul trebuie să fie hidratat în permanență.
Frica de a reține apa fiind nejustificată, nu trebuie să recurgem la diuretice, decît dacă este vorba de un tratament recomandat de medic. Este suficient să bem 1 1/2 kg lichide pe zi pentru a elimina sodiul, principalul factor al retenției de apă în organism.
Se recomandă ca apa s-o bem între mese, pentru a nu dilua enzimele din intestin în timpul digestiei.
Pentru a putea bea apă cu mai multă plăcere adăugați 1/2—1 linguriță de zeamă de lămîie, la 1 pahar de apă.
Nu uitați că fructele conțin 90% apă, iar legumele verzi și produsele lactate au, de asemenea, un coeficient mare de apă.

266. — Știți ce remedii mai puteți adopta pentru a slăbi corect?

Dacă am luat decizia de a slăbi cîteva kilograme, trebuie să ne gîndim și cum să procedăm pentru a pierde numai din cantitatea suplimentară de grăsime. Acest lucru se poate realiza, în primul rînd, printr-un regim echilibrat, bogat în hidrați de carbon, astfel încît mușchii să beneficieze de proteinele necesare și, în al doilea rînd, prin exerciții de gimnastică.
Gimnastica prezintă avantajul de a fortifica mușchii, ajută la producerea enzimelor necesare unui metabolism normal al mușchilor, diminuează grăsimile.
Arderile se intensifică, iar energia, preluată din alimente, nu se transformă în grăsimi.

Combinînd regimul cu o gimnastică rațională, reușim nu numai să pierdem din greutate, dar să și păstrăm corpul într-o formă bună. Prin gimnastică reușim să debarasăm mușchii de grăsimile instalate în straturile profunde ale acestora, ceea ce numai prin regim nu se poate realiza.

Specialiștii recomandă ca exercițiile să fie făcute de 4—5 ori pe săptămînă, timp de 1/2 oră.

267. — Sînteți prea slabă?

Ca și grăsimea excesivă, slăbiciunea prea mare nu corespunde adevăratei frumuseți. Nu trebuie confundată slăbirea întîmplătoare, ca urmare a unui surmenaj sau a unor tulburări digestive, cu slăbitul obișnuit. Slăbirea corpului, dacă nu se datorează unei stări patologice, poate fi combătută cu ușurință. Slăbitul poate proveni din tulburări ale poftei de mîncare — observate în special la tinerele fete, obsedate de cele cîteva kilograme pe care le consideră a le avea în plus și care refuză să se hrănească. A fi slab înseamnă a resimți fizic și fiziologic starea respectivă.

O femeie slabă este de obicei nervoasă, veșnic agitată, are tenul pămîntiu, se plînge de palpitații și constipație, prezintă o pilozitate exagerată, aspectul general fiind nefavorabil.

Slăbirea a devenit o problemă care preocupă multe persoane. Cura de slăbire necesită neapărat un examen medical complet. Ea nu trebuie privită numai sub aspectul estetic, deoarece o slăbire excesivă a corpului, în afară de cea voită, presupune cauze serioase, care trebuie descoperite. Uneori slăbitul constituie un simptom al unor boli cronice, de pildă, în bolile aparatului digestiv sau în bolile infecțioase.

Slăbirea poate fi și urmarea unei hiperfuncții tiroidiene, a diabetului, insuficienței renale, intoxicațiilor cronice, alcoolismului etc.

Sportul, măsurile de igienă sînt factori care contribuie la menținerea unui echilibru organic.

Odihna trebuie bine organizată și dozată. Gimnastica zilnică, exercițiile fizice moderate, mersul pe jos în aer liber au un efect pozitiv asupra poftei de mîncare și a creșterii în greutate. Regimul alimentar dietetic se va stabili împreună cu medicul, după caz. Se vor evita alimentele care satură prea repede, preparatele prea bogate în grăsimi, sosurile prea grase.

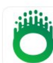
Este recomandabil, de asemenea, a nu se abuza de băuturi excitante, cafea prea tare etc.; se vor prefera alimentele ușor digerabile, carnea de vită, ficatul, șunca slabă, peștele alb, ouăle, produsele lactate, condimentele, care au acțiune stimulatoare a secreției gastrice.

Nu se va trece brusc de la o zi la alta la rații calorice prea abundente. Trebuie început printr-un regim alimentar îmbogățit treptat și care să dea energia necesară corpului, dar fără a supraîncărca brusc aparatul digestiv, pentru a nu determina tulburări digestive sau intoleranțe alimentare. Dacă vreți să vă îngrășați, folosiți alimentele bogate în calorii, în special paste făinoase, iar ca băuturi, laptele și berea. Între prînzuri se vor mînca compoturi,

marmeladă, miere, tartine cu unt și pîine, prăjituri, ciocolată, paste de fructe, sucuri de fructe. Se vor respecta cel puțin 3 mese pe zi. După masă întindeți-vă pe pat, pentru 20—30 de minute.

Sînt stabilite numeroase baremuri care să determine greutatea ideală corespunzătoare unei anumite înălțimi. Este bine să se cunoască faptul că aceasta depinde de musculatura și statura fiecăruia.

Conform normelor ideale, bărbații ar trebui să cîntărească tot atîtea kilograme cîți centimetri măsoară peste un metru. În schimb, femeia este bine să se mulțumească cu mai puțin.



X. E. CELULITA

268. — Suferiți din cauza celulitei?

Un cap frumos, o talie subțire, inseamnă a fi proporționată, fără a fi slabă, a avea bust și șolduri bine dezvoltate, suplețe în mișcări.

Astăzi, mai mult decît în trecut, femeia este conștientă de nocivitatea excesului ponderal și este interesată să înlăture acumulările exagerate de grăsimi, ce eventual s-ar putea depune în organism și mai ales în unele părți ale corpului care, prin deformările provocate, i-ar prejudicia nu numai estetica siluetei, dar ar putea avea repercusiuni neplăcute și asupra sănătății sale.

Depunerile anormale de grăsime îmbibată cu apă și toxine, localizate sub piele și între fibrele musculare din regiunile laterale și dorsale ale bazinului, ale coapsei și gambelor, la ceafă, abdomen, în fața axilelor, deasupra labei piciorului etc., deformări inestetice și mai ales nedorite, sînt cunoscute sub numele de *celulită*.

269. — Ce cauze determină apariția celulitei?

Celulita este o afecțiune ce se datorează inflamației țesutului celular — în general a celui subcutanat. De multe ori este confundată cu o îngrășare obișnuită. Celulita se poate deosebi de obezitate, în primul rînd prin regiunea în care se instalează, apoi prin palpare, deși de multe ori pot coexista în aceeași regiune a corpului.

Cauzele care determină formarea celulitei nu sînt pe deplin precizate. Astfel:

— poate să apară chiar de la pubertate cînd, datorită unei eliminări defectuoase a deșeurilor și toxinelor, acestea se acumulează în țesutul conjunctiv care se îngroașă și determină o circulație a sîngelui mai dificilă;

— poate fi rezultatul unui șoc emotiv sau afectiv, cu rol important in apariția celulitei;

— alimentația foarte abundentă, bogată in hidrocarburi, favorizează asimilarea lipidelor; tulburările funcției intestinale, deficiențele hepatice sînt cauze care duc la apariția celulitei;

— modul de viață sedentar, o igienă necorespunzătoare, excesul de alcool, tutun, îmbrăcămintea prea strîmtă — care împiedică o bună circulație sanguină — sînt tot atîtea cauze care favorizează apariția celulitei la genunchi, picioare, gleznă;

— cauzele pot fi însă și de natură endocrină, specialiștii apreciind că există o legătură între funcționarea defectuoasă a ovarelor, hipofizei și a tiroi-



dei, ce se manifestă în perioadele de pubertate, sarcină, menopauză și apariția celulitei.

Celulita, fiind considerată nu numai o simplă deformație locală, ci o boală propriu-zisă, necesită un tratament complex și perseverent, ea putînd provoca dureri asemănătoare celor caracteristice altor boli. De exemplu, celulita cefei (cocoașa de bizon) poate fi cauza unei dureri de cap perseverente, iar celulita toracelui poate simula dureri de angină pectorală etc.

Examenul clinic complex va determina cauzele ei, tratamentul fiind mai mult de competența medicului, decît al cosmeticienei, mai ales într-o fază mai înaintată, cînd are loc cicatrizarea nodulilor deveniți fibroși și cînd tratamentele prin masaj nu mai sînt eficace.

Cum putem preveni apariția celulitei?

În stadiul de început are loc o vasodilatație a vaselor din jurul celulelor grase ale țesutului conjunctiv.

În faza mai avansată urmează o inundare a fasciculelor componente cu o serozitate care cu timpul duce la o inflamație cronică și fibroasă a țesutului subcutanat, formînd numeroși noduli.

Dacă prindem între degetul mare și cel arătător o porțiune de piele cu țesut profund și facem o mișcare de rulare a pielii, apăsînd, și constatăm că pielea devine ca o coajă de portocală, înseamnă că s-a instalat celulita.

Dacă nu am depistat boala la timp, ea avansează și locul devine dureros chiar la palpare.

270. — Cunoașteți tipurile de celulită?

Există două tipuri de celulită: *superficială* și *profundă*.

Celulita superficială are o formă *nodulară* și una *difuză*:

— *forma nodulară:* palpînd, se simt sub piele indurații cu un contur neregulat, de dimensiuni variabile, tari și sensibile la pipăit. Durerile locale se intensifică la mișcări sau la presiuni;

— *forma difuză:* apare ca o aglomerare anormală și difuză a țesutului grăsos de sub piele, mai mult la umeri, în regiunea lombară și la rădăcina membrelor. Apare în special la obezi și la cei cu insuficiență musculară, pielea acestora devenind capitonată și de consistență grăunțoasă.

Celulita profundă are ca zone de elecție: ceafa, coapsele (fața externă și internă), șoldurile și abdomenul, gleznele, genunchii, brațele, toracele, regiunea lombară, pe lungimea coloanei vertebrale. Sînt puncte dureroase, profunde, fixe, cu dureri tranzitorii, puțin caracteristice și care variază de la o persoană la alta. Consultul medicului este absolut necesar, mai ales dacă ea apare ca o complicație a obezității (fig. 53).

271. — Care sînt metodele de tratament?

Metodele de tratare fiind variate, ne vom referi la cele privind domeniul igieno-cosmetic, complementare tratamentului medical, și la unele măsuri profilactice, ca spre exemplu:

— regimul alimentar va fi sărac în zaharuri și făinoase și se va reduce cantitatea de apă ingerată în 24 de ore;

— masajul manual făcut de o persoană calificată este recomandabil în forma superficială nodulară. El va fi efectuat la început ușor, crescînd treptat în intensitate, în special la picioare și ceafă;

— masajul electric (în curent difazic); în regiunea feselor este indicat masajul cu ventuze sau role;

— băile de parafină, dușurile;

— exercițiile de cultură fizică practicate regulat și corect. Exercițiile de gimnastică trebuie să fie ușoare, neobositoare, cele mai indicate fiind cele de respirație, care permit activarea schimburilor chimice, accelerarea arderilor în organism și dezintoxicația.

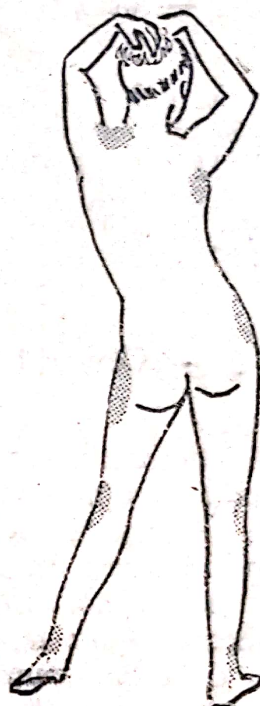


Fig. 53. — Zonele unde apare celulita.

272. — Ce exerciții de gimnastică sînt indicate?

O gimnastică prea intensă, poate ea însăși determina apariția celulitei. Trebuie acordată deci o mare atenție exercițiilor fizice, din care prezentăm cîteva indicate de specialiști în tratamentul celulitei.

Exercițiul a — de respirație. Întinse pe spate, cu brațele de-a lungul șoldurilor și cu genunchii îndoiți. Ridicați ușor bustul și coapsele, inspirînd în același timp. Reveniți la poziția inițială, expirînd. Repetați de 10 ori.

Exercițiul b — pentru bust. Așezate cu picioarele încrucișate și cu mîinile sprijinite pe genunchi, duceți mîinile deasupra capului lipind palmele, apoi împingeți energic coatele înapoi. Faceți aceeași mișcare, dar cu mîinile la spate. Repetați de 10 ori fiecare poziție.

Exercițiul c — pentru șolduri. Culcate pe spate, cu brațele întinse formînd un „T", ridicați piciorul stîng mult în sus, după care rotiți șoldurile, atingînd cu vîrful piciorului podeaua în partea dreaptă. Reveniți întîi cu piciorul sus și apoi îl întindeți. Executați mișcarea și cu piciorul drept. Repetați de 10 ori.

Exercițiul d — pentru abdomen. Culcate pe spate, cu brațele întinse de-a lungul șoldurilor și cu genunchii îndoiți, ridicați piciorul drept și aduceți genunchiul spre piept, apoi ridicați și piciorul stîng și întindeți-l sus, paralel cu dreptul. Readuceți picioarele jos și reveniți la poziția inițială. Executați de 10 ori.

Exercițiul e — pentru coapse. Așezate cu picioarele întinse și cu mîinile sprijinite pe podea. Treceți greutatea corpului pe coapsa dreaptă, mișcînd bustul și înălțînd brațul deasupra capului. Mutați apoi greutatea pe coapsa stîngă, făcînd aceleași mișcări cu corpul și brațul. Continuați de 20 de ori.

Exercițiul f — pentru ceafă. Cu picioarele încrucișate și mîinile sprijinite pe genunchi, întoarceți capul ritmic, la dreapta și la stînga, ținînd umerii relaxați (10 ori). Apoi ridicați bărbia cît puteți mai mult, lăsînd capul pe spate, și reveniți pînă atingeți pieptul cu bărbia (10 ori). Terminați executînd 10 rotații.

273. — Ce cataplasme se recomandă?

I. Iederă 200 g, apă 1 litru. Se prepară un decoct, fierbind iedera timp de 2 ore la foc mic. Se aplică cataplasme seara, pe zonele afectate de celulită.
II. Crețușcă 50 g, apă 1 litru. Infuzie cu care se aplică cataplasme calde.
III. Viță de vie 50 g, apă 1 litru. Infuzie cu care se aplică cataplasme calde.

274. — Celulita poate fi combătută și prin presopunctură?

Combaterea celulitei se poate realiza și cu ajutorul presopuncturii, cu condiția ca masajul specific să fie efectuat în mod energic.

În celulita feselor se vor masa trei puncte situate de o parte și de alta a osului sacru. În celulita coapselor se vor masa punctele situate pe centrul anterior și posterior al coapselor. Pentru celulita șoldurilor se vor masa punctele de pe fața externă a șoldurilor *(fig. 54 a)*.

Celulita genunchilor va fi combătută prin masarea punctului denumit „Izvorul din podișul extern", care este situat pe fața externă a gambelor, sub genunchi, în locul unde se întîlnesc oasele tibia și peroneul *(fig. 54 b)*.

275. — Ce aparate electrice se folosesc în cabinetele cosmetice pentru tratamentul celulitei?

Aparatele folosite sînt: *vibromasorul* (chingi vibratorii); *fotolii cu saltele vibratorii* — care produc o relaxare rapidă; *Gyrodinul;* masa vibrantă; *Vimas; Aerodynul, Airblow, Supernemectronul; Sanozonul.*

Vibromasorul îndepărtează depozitele de grăsime de prisos, stimulează circulația sanguină și tonusul muscular.

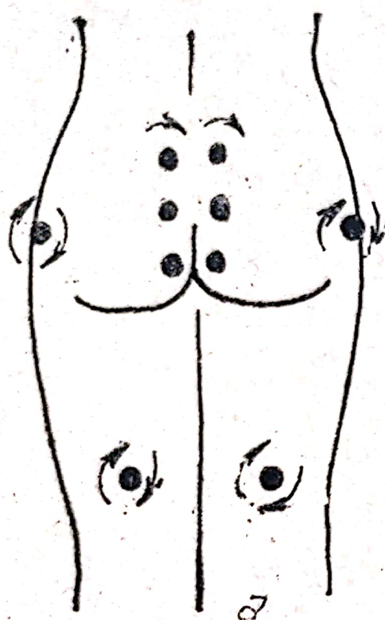
Aparatul se compune dintr-un motor, avînd anexate chingi simple sau prevăzute cu bile din lemn, pentru masajul mai profund. Motorul se mișcă circular și determină o mișcare vibrantă a chingilor, care pot fi fixate pe abdomen, fese, coapse sau brațe. Vibromasorul se folosește numai la indicația medicului, fiind contraindicat în unele afecțiuni cardiace, gastrice, renale, hepatice etc *(fig. 55)*.

Gyrodinul, prin masajul vibrant și circular care-l produce pe tot corpul, activează circulația sanguină, stimulează tonusul muscular și terminațiile nervoase.

Este alcătuit dintr-un corp motor, avînd fixat un cadru la capătul căruia se află piese de diferite forme și mărimi, din ebonită sau material plastic.

Masa vibrantă combate deformațiile produse de proasta circulație sanguină; este ca un pat de masaj vibrator.

Vimas. Este un aparat folosit pentru masaj muscular general al membrelor, articulațiilor, spatelui, capului, cu efecte similare ca la masajele vibrate. Este alcătuit dintr-o carcasă, un motor și piese anexe din cauciuc sau mate-



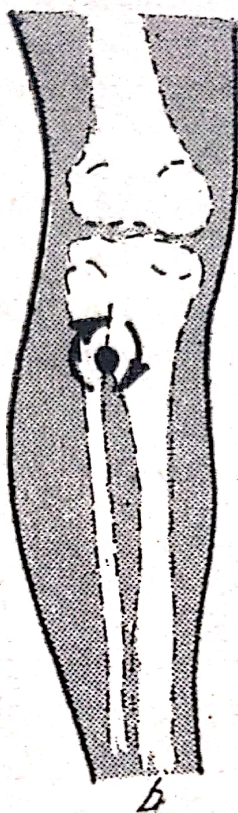


Fig. 54. — Combaterea celulitei prin presopunctură (a—b).

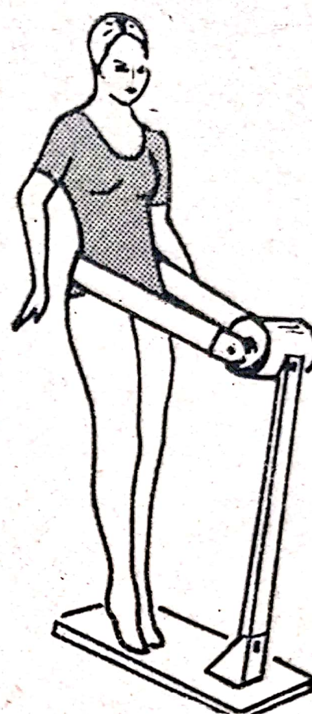


Fig. 5 — Vibromasorul.

rial plastic, de diferite forme și mărimi. Are o mărime convenabilă, putînd fi folosit și la domiciliu. Vibrațiile pe care le determină sînt puternice și nu sînt indicate pentru masajul facial, căci se poate deplasa pielea pe planurile profunde cu rezultate inestetice.

Aerodynul este un aparat de masaj, care folosește aerul proiectat de la înălțime, cu presiune. Folosit la o presiune moderată și la o anumită temperatură, are ca efect o activare a circulației sanguine și limfatice.

Masajul respectiv, efectuat cu apă ozonată, se numește *masozon*.

Airblow sînt aparatele care au forma unei cizme sau a unei mîneci umflate, cu presiune ritmată, regulată, și sînt folosite în cazurile de circulație periferică defectuoasă.

Folosirea aparatelor respective se face înfășurînd pe picior niște benzi sau încălțînd un ciorap elastic îmbibat cu un decoct din plante, acestea avînd o acțiune asupra circulației sanguine, și apoi se aplică cizma cu aer comprimat.

Supernemectronul. Aparatul are efect stimulator asupra tonusului muscular, împiedicînd atrofierea, calmează părțile dureroase, înlesnește consumul de calorii, modifică echilibrul neurovegetativ, are o acțiune vasodilatatoare și mărește drenajul limfatic.

Produce contracții musculare și vasculare de profunzime, are un efect principal excitomotor, determinat în interiorul corpului cu ajutorul a doi curenți de frecvență medie.

Este folosit în: celulită, hipodermite, reticuloze, infiltrații subcutanate.

Sanozonul funcționează pe principiul băii finlandeze, Sauna, ale cărei efecte constau în îmbunătățirea circulației sanguine periferice și a metabolismului celular, la care se adaugă acțiunea terapeutică a ozonului.

Folosirea aparatului este indicată în tulburările de natură circulatorie, respiratorie, nervoasă, digestivă, ginecologică, în afecțiuni dermatologice și, cu multă eficiență, în obezitate.

Specialiștii afirmă că o ședință de ozonoterapie echivalează cu o săptămînă la munte, iar o ședință de tratament contra obezității ar determina o pierdere în greutate de 500—1 000 g.

X. F. CURA HELIOMARINĂ

276. — Este indicat să ne expunem la soare?

Expunerea corpului la soare reprezintă o adevărată cură terapeutică sau profilactică, datorită unui spectru larg de radiații, cu lungimi de undă diferite, și anume, razelor ultraviolete, infraroșii și luminoase, care au o influență complexă asupra întregului organism *(fig. 56)*.

Energia pe care o emană soarele se împarte, astfel cum au stabilit cercetările științifice, în circa 50% raze infraroșii, circa 40% raze luminoase și circa 10% raze ultraviolete. Acestea din urmă sînt repartizate în trei categorii. O primă categorie cuprinde razele ultraviolete care pătrund în profunzimea dermei și au unele efecte negative, favorizînd procesul de îmbătrînire, fără a stimula în mod vizibil bronzajul pielii. Rolul de a bronza pielea revine razelor ultraviolete plasate în a doua categorie, care stimulează formarea pigmenților de culoare roșie-închisă sau brun-roșcată. În ultima categorie sînt incluse razele ultraviolete nocive pentru organismul uman, dar de efectele cărora sîntem feriți de stratul de ozon ce înconjură planeta noastră. Acesta oprește ori micșorează o parte din radiațiile care, în lipsă sau în cazul reducerii stratului de ozon sub anumite limite, ar fi profund dăunătoare vieții pe pămînt.

Razele ultraviolete, dacă sînt folosite în mod corect — și vom arăta cum se procedează pentru aceasta —, au efecte benefice asupra sănătății în general, prin îmbunătățirea circulației sanguine, activarea funcțiilor nutritive, tonificarea musculaturii etc., favorizînd totodată vindecarea unor afecțiuni ca, de pildă, a rahitismului, prin stimularea organismului în procurarea vitaminei D — care permite fixarea calciului pe oase —, cum și importante efecte cosmetice, în primul rînd prin bronzare.

Razele infraroșii (calorice) nu acționează în sensul declanșării pigmentării, ci favorizează efectele razelor ultraviolete, datorită încălzirii țesuturilor pe care le traversează și, ca urmare, vasodilatației tegumentelor.

Este de reținut faptul că expunerea la soare — denumită și *helioterapie* — se poate realiza atît la mare, cît și la munte, în regiunile de deal sau de cîmpie, dar la mare iradiația solară este mai intensă, datorită fenomenului



Fig. 56 — Expunerea la soare

de reflexie exercitat de apa mării și de nisipul plajei. De asemenea, se poate realiza nu numai vara, ci în oricare anotimp, chiar iarna, cînd radiațiile sînt destul de puternice.

Astfel, dacă razele ultraviolete sînt reflectate în proporție de circa 15% de nisip și de 5% de apă, reflectarea lor crește la circa 85% în cazul zăpezii.

Mai trebuie să reținem că razele ultraviolete pătrund și printr-un strat de nori, ceea ce înseamnă că ne expunem acțiunii acestora și cînd cerul este acoperit și, în necunoștință de cauză, afirmăm că timpul „nu este favorabil pentru plajă".

Rezultă că expunerea rațională la soare este, în general și în condiții normale de sănătate, favorabilă organismului și frumuseții celui ce o practică.

277. — Este bronzajul un mijloc natural de apărare a organismului?

Sub acțiunea razelor solare se produce o cantitate mai mare de melanină, pigment brun produs de celule specializate ale epidermei — melanocite — și care se răspîndește pe întreaga suprafață a pielii, realizîndu-se astfel bronzajul atît de mult dorit, în special vara. Acest efect al expunerii la soare reprezintă, însă, totodată, un mijloc specific de apărare a organismului împotriva agresiunii energiei solare, mijloc de apărare care diferă în intensitate în funcție de cantitatea și calitatea melaninei, de vîrstă, sex etc.

Întrucît mijloacele naturale de apărare sînt, deci, în unele cazuri, insuficiente, este necesar să recurgem la folosirea unor produse adecvate care, printre altele, filtrează razele solare nocive.

278. — În ce constă expunerea rațională la soare?

Băile de soare nu sînt recomandate oricui, fiind bine ca fiecare să se supună, în acest scop, unui control medical de specialitate. Ele sînt, de exemplu, contraindicate persoanelor care suferă de anumite boli — tuberculoză pulmonară, hipertensiune arterială, unele boli de piele, boala Basedow etc. —, unor persoane în vîrstă etc.

Dar și în situația în care expunerea la soare nu este contraindicată, ea trebuie făcută cu respectarea anumitor reguli, pentru a nu ajunge la arsuri, la insolații sau la alte consecințe neplăcute, cum sînt pierderea elasticității pielii, ridurile, îmbătrînirea prematură a feței și a corpului.

În cadrul acestor reguli, merită atenție măsurile premergătoare băii de soare și tehnica expunerii la soare.

279. — Care sînt orele cele mai potrivite pentru baia de soare?

Unele persoane au tendința de a se expune la soare din primele ore ale dimineții și pînă la apusul soarelui, considerînd că numai astfel vor profita din plin de efectele binefăcătoare ale plajei.

Razele ultraviolete prezintă însă o anumită curbă de creștere și descreștere în cursul unei zile. Cantitatea lor este maximă cînd soarele este la zenit, adică, de regulă, între orele 11 și 14. În aceste condiții nu este indicată plaja la amiază, căci razele ultraviolete sînt mai puțin filtrate și deci mai puternice, iar căldura excesivă poate provoca arsuri și insolații. Se recomandă, în consecință, helioterapia de dimineață sau, eventual, de după amiază.

280. — Cum trebuie să procedăm pentru a preveni efectele negative ale expunerii la soare?

Întrucît mijlocul natural de apărare a organismului uman — micile granule de melanină — nu este suficient în multe cazuri și, dealtfel, apariția bronzajului protector necesită aproximativ 48—72 de ore, timp în care pielea nu este suficient apărată împotriva razelor solare, se impune folosirea unor produse corespunzătoare.

Preparatele fotoprotectoare cuprind substanțe ecran sau filtru, un excipient ce nu este absorbit de piele, ca și diferite alte componente ca antioxidanți, coloranți, conservanți, parfum etc.

Substanțele ecran reflectă razele luminoase, protejînd astfel pielea sensibilă. Dintre acestea, sînt folosite, în mod obișnuit: oxidul de zinc, carbonatul de zinc, caolinul, talcul, carbonatul de calciu.

Pentru realizarea unui filtru care oprește, selectiv, numai unele raze, permițînd însă acțiunea razelor care stimulează bronzarea, sînt utilizate diferite substanțe, dintre care menționăm unii esteri ai acidului salicilic, sulfatul sau clorhidratul de chinină, acidul paraminobenzoic și esterii acestuia, derivați ai acidului dihidroxicinamic, umbeliferona și derivații săi, acidul tanic și derivații acestuia.

În practică sînt folosite diferite amestecuri ale substanțelor antisolare sub formă de creme, uleiuri, pudre etc.

Cremele antisolare se obțin încorporînd substanțe protectoare filtrante într-o cremă care are și un efect răcoritor asupra pielii.

Redăm cîteva formule utile:

1. Ceară 5 g; lanolină 3 g; ulei de parafină 30 g; borax 0,50 g; apă 15 ml; balsam de Peru 1 g; oxid de zinc 10 g. Substanțele grase se topesc pe baia de apă. Boraxul se dizolvă în apă la cald și se toarnă, treptat, peste primul amestec. Oxidul de zinc se triturează cu puțină cremă, apoi se adaugă restul de cremă; la sfîrșit se încorporează balsamul de Peru. Se amestecă pînă la completa omogenizare.

2. Chinină clorhidrică 5 g; vaselină albă 40 g; lanolină 40 g; apă 15 ml. Chinina se dizolvă în apă. Lanolina și vaselina se topesc pe baia de apă. Soluția de chinină se încorporează în substanțele topite și se amestecă pînă la răcire.

3. Oxid de zinc 10 g; balsam de Peru 1 g; cold-cremă 40 g. Oxidul de zinc se triturează cu puțină cold-cremă, ca să nu rămînă grunji, se adaugă restul de cold-cremă, apoi balsamul de Peru. Se omogenizează.

4. Oxid de zinc 10 g; balsam de Peru 1,50 g; unguent cetilic 25 g; apă 10 ml. Oxidul de zinc se triturează cu unguentul cetilic, la care se adaugă, treptat, apa. La sfîrșit se adaugă balsamul de Peru și se amestecă pînă la completa omogenizare.

5. Chinină clorhidrică 4 g; oxid de zinc 20 g; cold-cremă 80 g. Chinina se amestecă cu zincul oxidat și se triturează cu puțină cold-cremă, ca să nu rămînă grunji, se adaugă restul de cold-cremă și se omogenizează bine.

6. Tanin 3 g; apă 2 ml; lanolină anhidră 10 g; vaselină 35 g. Taninul se dizolvă prin triturare în apă și se aduce peste amestecul gras topit și răcit.

7. Metilumbeliferonă 0,50 g; carbonat de sodiu 1 g; apă distilată 10 ml; vaselină albă 20 g; lanolină anhidră 20 g. Metilumbeliferona și carbonatul de sodiu se dizolvă în apă la cald. Substanțele grase se topesc pe baia de apă, se încorporează soluția apoasă și se amestecă pînă la răcire.

8. Chinosol 1 g; oxid de zinc 10 g; balsam de Peru 1,50 g; lanolină 5 g; vaselină 10 g; alcool cetilic 1 g; unguent cetilic 15 g; apă 20 ml. Substanțele grase se topesc pe baia de apă și se amestecă continuu, pînă la răcire, obținîndu-se o cremă. Se triturează amestecul de chinosol și oxid de zinc cu puțină cremă, după care se încorporează restul de cremă și balsamul de Peru, amestecînd pînă la completa omogenizare.

Uleiurile antisolare conțin substanțe fotoprotectoare, filtrante, dizolvate într-un amestec de uleiuri. Prin adăugare de coloranți de anilină solubili în grăsimi uleiurile capătă o tentă brună.

Impropriu „pentru bronzat" sînt folosite așa-numitele „uleiuri de nucă", care în realitate sînt amestecuri de uleiuri colorate în brun cu un colorant de anilină (solubil în ulei). Uleiurile vegetale opresc radiațiile cu lungimi de undă care pot provoca eritemul solar, lăsînd să treacă pe cele cu lungimi de undă care favorizează bronzarea. Produsele uleioase oferă o protecție satisfăcătoare și contra uscării pielii.

Indicăm două asemenea formule:

1. „Ulei de nucă": ulei de arahide 50 g; ulei de vaselină 30 g; ulei de măsline 20 g; colorant brun de anilină (solubil în ulei) 1 g.

2. Antranilat de benzil sau antranilat dimetilic 1 g; ulei de vaselină 50 g; ulei de arahide 50 g.

Cremele și uleiurile antisolare se ung ușor pe față și pe corp, fără a freca, deoarece ele acționează la suprafața pielii.

Pudrele antisolare sînt mai puțin folosite decît celelalte produse.

Pot fi utile următoarele formule:

1. Clorhidrat bazic de chinină 1,50 g; caolin coloidal 15 g; talc 35 g.
2. Sulfat de chinină 2,5 g; caolin coloidal 15 g; talc 25 g; oxid de zinc 10 g.
3. Metilumbeliferonă 2,5 g; talc 35 g; oxid de zinc 12,5 g.

Se recomandă ca produsele antisolare să fie aplicate cu aproximativ o jumătate de oră înainte de expunerea la soare, pentru a beneficia cît mai bine de calitățile acestora. De asemenea, este bine ca aplicarea să fie repetată la două ore sau după fiecare baie ori duș, fiind evident că sub acțiunea apei stratul protector este înlăturat.

În alegerea produselor se va ține seama și de caracteristicile pielii. Astfel, în cazul persoanelor blonde sau șatene, cu piele sensibilă, sînt indicate cremele de bronzat grase, hidratante, cu un procent ridicat de substanțe antisolare.

Persoanele cu piele grasă și cele cu piele normală, care sînt totuși expuse o anumită perioadă la înroșirea pielii, pot folosi creme hidratante cu cantități reduse de substanțe filtrante antisolare ori laptele creat special în acest scop.

Dacă pielea este rezistentă la acțiunea razelor solare se recomandă cremele grase, pentru a împiedica deshidratarea epidermei și consecințele neplăcute ale acesteia.

Tot în cadrul protecției prealabile trebuie să menționăm cîteva măsuri necesare, deseori neglijate de cei care nu cunosc consecințele unei expuneri îndelungate, neraționale, la soare, mai ales la mare, în timpul verii.

O măsură ce poate fi luată din vreme — și care nu ne pune în situația, detestată de unele persoane, de a apărea cu pielea prea albă în primele zile de plajă — este aceea de a ne expune la soare, cînd și cum avem posibilitatea, înainte de a pleca în vacanță, chiar dacă timpul acordat băilor de soare va fi foarte scurt. Evident, dacă avem condiții de plajă asemănătoare celor pe care ni le oferă vacanța, va trebui să repetăm aceleași reguli generale.

Înainte de a ne opri mai pe larg asupra modului treptat de expunere la soare, relevăm importanța protejării capului cu ajutorul pălăriilor din pai sau din pînză subțire — confecționate special în acest scop —, sau cu alte mijloace adecvate. De asemenea, trebuie să reținem că ochelarii de soare nu constituie un lux inutil. În lipsa lor, pentru a ne feri de luminozitate prea mare, vom „strînge ochii" în timpul băilor de soare, ceea ce va conduce la apariția unor dungi albe în jurul lor și, ulterior, chiar la riduri. Este bine, totodată, să ungem regiunea din jurul ochilor cu o cremă grasă.

Întrucît nasul este expus mai ușor la arsuri, va trebui să luăm măsurile necesare pentru a evita acest neajuns. De asemenea, se impune ungerea obrazului cu o cremă specială, pentru a împiedica uscarea pielii acestuia, folosirea fardului de obraz, a pudrei și a rujului nefiind indicată.

Nu se recomandă nici apele de colonie ori parfumurile, deoarece uleiurile volatile pe care le conțin pot provoca, sub acțiunea razelor solare, pete inestetice, persistente.

281. — Cum se realizează expunerea treptată, rațională, la soare?

Este bine ca adaptarea organismului la razele solare să se realizeze potrivit unui program stabilit, în linii generale, de specialiștii în materie, chiar dacă îl apreciem ca fiind exagerat.

Se recomandă astfel ca picioarele și brațele să se expună în prima zi un sfert de oră, a doua zi o jumătate de oră, a treia și a patra zi trei sferturi de oră și, începînd din ziua a cincea, atît cît suportăm. Pentru coapse și șale, primele trei zile cîte un sfert de oră, ziua a patra și a cincea cîte o jumătate de oră și, începînd din ziua a șasea, fără restricții. În sfîrșit, abdomenul și bustul se vor expune în primele patru zile cîte un sfert de oră, ziua a cincea o jumătate de oră și, din a șasea zi, fără limită de timp prestabilită.

Se observă că restricțiile nu sînt impuse mai mult de cinci-șase zile și, deci, cu puțină răbdare, putem obține un bronzaj frumos și totodată un plus de sănătate și prospețime.

În timpul plajei nu se recomandă consumarea băuturilor alcoolice și nici tratamentul cu unele medicamente care pot provoca neajunsuri sub influența soarelui ca, de pildă: sulfamide, antibiotice, laxative, unele tranchilizante etc., sau, în general, folosirea medicamentelor care au acțiune „fotosensibilizantă" sau „fototoxică". În acest scop, înainte de a pleca în vacanță, este bine să consultăm medicul specialist.

Băile de soare implică însă și alte măsuri cu caracter general sau special.

282. — Băile de soare impun anumite restricții în alimentație?

Dorința de a se simți cît mai bine în vacanță și de a profita de toate avantajele acesteia nu trebuie să ne conducă la abuzuri care pot avea, imediat sau ulterior, consecințe neplăcute.

Astfel, dacă plaja făcută rațional ne poate feri de arsuri, de insolații și de alte neajunsuri, nu înseamnă să neglijăm unele măsuri pentru îngrijirea întregului organism.

Un rol deosebit în menținerea sănătății și în favorizarea efectelor benefice ale curei de soare revine și alimentației. Se recomandă, în acest sens, o alimentație formată din alimente mai ușor digerabile ca, de pildă, carnea și peștele la grătar, salata de legume și fructe, brînză albă etc., evitîndu-se, pe cît posibil, conservele, sosurile, ciocolata, excesul de cafea, alcoolul etc.

De asemenea, este indicat consumul de băuturi nealcoolice, în cantitate mai mare decît cea obișnuită, favorizînd în acest fel eliminarea toxinelor, printr-o transpirație abundentă.

Desigur, dacă medicul impune și un tratament medicamentos, alimentația va fi adaptată în mod corespunzător.

283. — Ce se recomandă, în timpul verii, pentru îngrijirea tenului?

Căldura, soarele au consecințe și asupra tenului, care va necesita, în aceste condiții, unele îngrijiri specifice, pentru a evita, în special, deshidratarea.

Tenul gras — în cazul în care persoana respectivă nu suferă de cuperoză — se va spăla cu apă și săpun și va putea fi ferit de dilatarea excesivă a porilor dacă vom aplica măști de fructe și legume, dar nu și loțiuni astringente. Se recomandă, pentru a evita luciul obrazului, folosirea unor procedee ca vaporizările cu apă de roze sau trecerea ușoară, pe suprafața obrazului, a unei bucăți de gheață — fără asperități —, înmuiată în suc de lămîie.

Dacă tenul este excesiv de uscat, îl vom hidrata cu infuzie de plante și apoi cu creme hidratante, evitîndu-se loțiunile alcoolice. Pentru curățirea tenului se va folosi un lapte demachiant, emolient și hrănitor.

Machiajul nu este indicat la plajă — astfel cum am arătat —, dar poate fi utilizat seara, după curățirea tenului.

Fardul va trebui să fie discret, cît mai natural, mai potrivit la culoarea pielii bronzate. Buzele pot fi rujate într-o nuanță mai apropiată de culoarea

lor și, în orice caz, mai deschisă, pentru a produce un efect de contrast cu albul dinților.

Ochii vor fi puși în valoare mai pregnant.

Dispariția treptată a bronzajului ridică unele probleme. Se recomandă ca, înainte de aplicarea fondului de ten, să folosim o cremă hidratantă. Pe pomeți putem aplica puțin ruj de față. Pudra trebuie, însă, în general, evitată.

284. — Părul necesită unele îngrijiri speciale după expunerea la soare?

Persoanele cu părul uscat suportă uneori mai greu acțiunea razelor solare și, de aceea, este bine să ia unele măsuri speciale, în afară, bineînțeles, de acoperirea capului, în timpul expunerii la soare, măsură pe care am enunțat-o cu caracter general.

Astfel, după baia de mare, părul va fi spălat cu un șampon tonifiant și clătit cu apă obișnuită. După șamponare și clătire se poate folosi o emulsie bogată în vitamine și produse nutritive, care va fi păstrată circa zece minute, după care părul va fi clătit din nou.

Dacă se urmează un anumit tratament medical pentru păr, acesta va fi, desigur, continuat conform indicațiilor medicului.

285. — Este posibilă bronzarea artificială a pielii?

Sînt persoane care doresc să se bronzeze cît mai repede sau care vor să apară bronzate fără a se expune la soare sau a se expune la soare un timp limitat.

Dintre substanțele naturale se folosesc în acest scop sucul de nuci verzi sau ceaiul foarte tare. Acesta din urmă este indicat numai pentru persoanele cu tenul gras, deoarece taninul pe care îl conține usucă pielea.

Există însă și substanțe chimice ce acționează direct asupra pigmenților pielii, care nu sînt toxice și trebuie alese în funcție de tipul de piele.

În general, produsele care asigură un prebronzaj sau grăbesc bronzajul conțin tirozină, un acid aminic cu rol important în producerea melaninei.

Dacă ele nu conțin și o substanță filtrantă nu au acțiune antisolară. De aceea, pentru a preveni eventualele efecte nocive ale expunerii la soare, li se adaugă substanțe care filtrează razele ultraviolete.

Menționăm, dintre acestea, dihidroxiacetona și compuși ai psoralenului și permanganatul de potasiu.

Bronzarea artificială poate fi înlăturată prin ștergere cu acid citric ori suc de lămîie.

Se observă însă că produsele de acest fel nu sînt de natură să provoace totdeauna culoarea dorită, la unele persoane pielea cîștigînd o tentă galbenă sau prea închisă. Pentru a preveni un aspect inestetic sau, în orice caz, unul pe care nu îl dorim, este bine să procedăm la un test prealabil. În acest scop,

după aplicarea unui asemenea produs, pe o porțiune limitată a corpului, așteptăm cîteva ore, pentru a verifica efectul produs.

Să nu uităm însă că aceste produse pot păta îmbrăcămintea. De asemenea, nu trebuie aplicate în cantități mai mari pe porțiunile în care pielea este îngroșată, deoarece altfel se pot obține diferențe de culoare.

Menționăm tot aici că bronzajul este favorizat și de unele vitamine. Astfel, vitamina A ajută bronzajul, evitînd înroșirea pielii. De aceea, se poate afirma că persoanele care se înroșesc ușor la soare sînt lipsite de cantitatea necesară din această vitamină, care se găsește în alimente ca untul proaspăt, laptele, ficatul, morcovii, spanacul, ouăle etc.

Vitamina B_2 determină o pigmentare uniformă, lipsa ei la unele persoane remarcîndu-se tocmai prin pigmentarea defectuoasă a pielii. Ea se găsește în special în legumele verzi, tomate, dar și în lapte, carne, ficat și produse din lapte.

Un bronzaj corect poate fi favorizat de vitamina PP, care previne și unele efecte nedorite ale razelor solare. Alimentele care o conțin în cantitate mai mare sînt carnea, peștele, ficatul.

286. — Ce se recomandă în cazul arsurilor sau altor neajunsuri provocate de soare?

Dacă expunerea la soare a provocat, totuși, arsuri, este necesar să recurgem la unele produse cu rol calmant și totodată antiseptic.

În cazul arsurilor mai ușoare se recomandă ungerea porțiunii respective cu liniment oleocalcar, cum și tamponări cu alcool ori aplicarea unei paste de fulgi de ovăz.

Produsele grase nu pot fi folosite în ipoteza unor arsuri mai grave, întrucît rețin căldura pe porțiunile cu arsuri și împiedică în același timp utilizarea de antiseptice în scopul prevenirii infecțiilor posibile.

Iată cîteva formule utile:

1. Anestezină 3 g; talc 20 g; oxid de zinc 17 g; glicerină 10 g; apă 50 ml. Se prepară adăugînd amestecul de apă și glicerină peste pulberea compusă, triturînd continuu. Se va agita înainte de întrebuințare.
2. Oxid de zinc 15 g; talc 15 g; bentonită 5 g; propilenglicol 5 g; apă 60 ml.
3. Ulei de siliconă 50 g; bioxid de titan 30 g; stearat de magneziu 18 g; oxid de zinc 2 g.
4. Calamină 20 g; glicerină 5 g; apă 75 ml.
5. Stearat de trietanolamină 5 g; ulei de parafină 10 g; apă 85 ml.

Distingem, de regulă, patru grade de arsuri.

Arsurile de gradul 1 se caracterizează prin eritem de culoare roz, care dispare într-o zi sau două, fără ca pielea să se pigmenteze sau să se descuameze.

Arsurile de gradul 2 se prezintă sub formă de eritem colorat în roșu viu și dispare aproximativ în trei zile. Nu provoacă descuamarea pielii, ci numai o anumită pigmentare.

Arsurile de gradul 3 se caracterizează prin eritem de culoare roșie-violetă. Sînt deosebit de dureroase și dispar după circa patru zile, după descuamarea pielii și lăsînd urme colorate de durată.

Arsurile de gradul 4 sînt dureroase, însoțite de febră și amețeli, eritemul prezentînd bășici caracteristice. Sînt urmate de descuamarea pielii.

Cercetările efectuate în legătură cu asemenea leziuni ale pielii au ajuns la concluzia că repetarea în decursul anilor a unor astfel de arsuri poate conduce și la apariția cancerului de piele.

Efectele nocive ale razelor solare se manifestă uneori și sub forma unor pete brune, fără relief, care se măresc odată cu vîrsta și se instalează mai ales pe părțile corpului expuse în mod obișnuit la soare, în special pe obraz, pe brațe, mîini, gît etc. Asemenea pete rezistă tratamentelor obișnuite, cum ar fi cele făcute cu creme împotriva pigmentării. Ele pot fi însă tratate cu azot lichid. Sub efectul frigului produs de azot petele capătă un aspect brun-roșu și se acoperă cu o crustă ușoară, care cade după aproximativ zece zile. Petele capătă o culoare roz, care dispare și ea, după circa două săptămîni.

Există și persoane predispuse la alergii solare, mai ales cele cu piele deschisă. Alergiile se manifestă sub forma unor coșuri roșii însoțite de mîncărime, apărute pe decolteu, pe brațe și, mai rar, în alte regiuni ale corpului, încă în primele zile ale expunerii la soare. Între măsurile ce pot fi luate pentru prevenirea acestora menționăm tratamentul cu vitamina PP, cu cel puțin două săptămîni înainte de a începe băile de soare, asociată cu alte produse de sinteză indicate de medicul specialist.

287. — Cum putem suporta mai ușor căldura?

În timpul căldurii ne putem răcori folosind cîteva trucuri, ca spre exemplu:

— lăsați să curgă în scobitura cotului și a pumnului apă proaspătă; clătiți-vă bine gura cu apă rece, apoi scuipați;

— nu ezitați să beți între mese;

— dacă transpirați mult, evitați să mîncați ceapă și usturoi;

— un prînz ușor, cu salate, carne, compot, fructe este suficient;

— masa de seară poate fi mai copioasă;

— dacă nu vă este contraindicat, presărați în băutură puțină sare;

— evitați băuturile alcoolice, beți sucuri de fructe, de legume sau un ceai cald;

— dușurile călduțe sînt foarte indicate;

— îmbrăcămintea va fi cît mai lejeră; se vor evita țesăturile de nailon;

— dacă suferiți de insomnie din cauza căldurii, nu fiți tentate să recurgeți la somnifere. Nu vă enervați, nu vă agitați, deoarece nu veți reuși decît să vă încălziți mai tare. Un duș călduț, un pahar de apă minerală, geamurile larg deschise, gîndurile plăcute — pot ajuta și somnul nu va întîrzia să vină.

288. — Cunoașteți binefacerile băilor în apa mării?

Baia în apa mării va fi efectuată, de preferință, în orele de dimineață, dacă aceasta are o temperatură de 18—20°, iar temperatura aerului este de 20—24°, cel puțin în perioada inițială.

Se va începe cu o singură baie pe zi, apoi treptat se poate ajunge la 2—3 băi zilnic, la interval de cîteva ore.

Dacă știm să înotăm, vom începe înotul de îndată, iar dacă nu știm, se vor executa mișcări, pentru a nu sta imobil în apă.

În cazul cînd înotăm, să nu uităm protecția părului, folosind boneta, deoarece altfel părul se înăsprește și se decolorează, mai ales dacă este sensibil sau cu firul uscat. Dacă nu avem bonetă vom spăla părul după baie cu apă dulce, îndepărtînd astfel urmele de sare.

Durata băii de mare variază de la om la om, recomandabilă fiind o baie de 3—4 minute, care poate fi prelungită apoi în funcție de rezistența fiecăruia, de călirea organismului, de condițiile de sănătate în care se află. Șederea prelungită în apa mării are drept consecință — la unele persoane — insomniile. Dacă apar frisoane, amețeli sau oboseală, baia trebuie întreruptă.

Înainte de a intra în apa mării se recomandă uneori o plimbare de 15 minute pe malul apei sau rămînerea la umbră, pentru a nu avea corpul prea încălzit, susținîndu-se că plimbarea pe covorul de nisip de la malul mării constituie o procedură balneo-hidro-terapeutică de stimulare a circulației limfatice și sanguine din membrele inferioare, procedură la care contribuie și contrastele termice date de apă și aer, mersul, ca și acțiunea valurilor.

Baia de mare, susțin unii specialiști, pentru a nu avea o influență negativă asupra inimii, trebuie să fie efectuată înainte de plaja propriu-zisă, deoarece, expunînd mai întîi corpul la soare, acesta, încălzindu-se puternic, vasele sanguine se dilată, pentru ca intrînd apoi în apa de mare corpul să se răcească brusc, avînd loc o vasoconstricție rapidă a vaselor sanguine. Alți specialiști susțin că tocmai aceste contraste termice determină călirea organismului, referindu-se, bineînțeles, la organismul perfect sănătos.

Baia în apa mării, spre deosebire de baia în apa de lac sau de bazin, este mai eficientă, aici intervenind o presiune deosebită, schimburi chimice multiple, datorită sărurilor cu acțiune excitantă, iar valurile oferind un masaj natural.

Aerosolii, briza mării și razele reflectate de nisip constituie tot atîția factori binefăcători. Efectele băilor în apa de mare și mai puțin în apa de lac sau bazin sînt pozitive prin fortificarea mușchilor și îmbunătățirea funcționării aparatului cardiovascular.

Baia în apa mării curăță și mlădiază pielea, accelerează schimburile și arderile din organism, iar practicarea înotului constituie un sport minunat pentru a obține o armonie musculară cît mai perfectă. Apa mării acționează în primul rînd asupra pielii, datorită conținutului său în ioni — de calciu, magneziu, potasiu, iod etc. Microelementele din apa mării pătrund prin piele în organism, mai ales cînd apa este caldă. Persoanele care suferă de acnee obțin o ameliorare vădită a acestei afecțiuni. Razele solare măresc forța defensivă împotriva infecțiilor.

Lumina provenită de la soare distruge bacteriile sub influența razelor solare, suprafața pielii se regenerează mai repede.

Celor care au picioarele și coapsele prea groase li se recomandă intrarea în apă pînă la șolduri și plimbarea de-a lungul plajei, acestea avînd ca efect întărirea musculaturii și eventual slăbirea.

În zilele cu valuri, o biciuire a pielii la malul mării, unde se sting valurile, constituie, de asemenea, un bun remediu contra celulitei. Baia de mare ter-

minată, corpul trebuie fricționat cu un prosop uscat, pînă ce pielea devine roșie.

Apa mării poate fi folosită nu numai sub forma băilor obișnuite, direct în mare, ci și în piscine alimentate cu apă de mare, în prealabil încălzită și aplicată sub formă de dușuri.

Tratamentul cu apa de mare nu mai e legat numai de sezonul cald, putînd fi aplicat oricînd și oriunde.

Băile de soare, băile reci de lac, de piscină sau de rîu se pot face în orice stațiune unde sînt create condiții în acest scop.

În stațiunile cu bazine termale se fac băi în aer liber, urmate însă de dușuri reci. Efectele binefăcătoare în cadrul pregătirii organismului pentru sezonul rece îl au înotul în apa mării, lacuri, piscine, diferitele sporturi, ținînd seama ca efortul depus să nu depășească limitele normale ale fiecăruia.

289. — Știți ce este talazoterapia?

Ameliorarea sau vindecarea unor boli cu ajutorul apei mării, nămolului și al algelor marine, constituie *talazoterapia*. Termenul de talazoterapie provine de la cuvintele grecești „thalassu", care înseamnă „mare", și „therapia" — tratament. Talazoterapia ar însemna, deci: ameliorarea sau vindecarea diverselor boli pe calea băilor de mare și a factorilor climatici maritimi.

Mult timp talazoterapia s-a confundat cu helioterapia. Cura marină se baza înainte numai pe factorii climatici, pe cînd în cura modernă accentul se pune pe virtuțile terapeutice ale apei de mare. Se credea, de asemenea, că efectele binefăcătoare ale mării s-ar datora aproape în exclusivitate razelor solare. De aceea, din timpurile cele mai vechi, erau apreciate în mod deosebit efectele curative ale litoralului marin, acolo unde, pe lîngă efectul binefăcător al razelor solare, se adaugă și acțiunea reconfortantă a valurilor mării.

Cercetările oamenilor de știință au demonstrat efectele terapeutice ale climatului marin în general și al apei de mare în special.

Talazoterapia modernă folosește apa mării sub formă de împachetări, aplicații de nămol și de alge marine asociate cu gimnastică, raze ultraviolete, infraroșii, ergoterapie etc. Efectele terapeutice sînt cu atît mai eficiente cu cît apa este mai caldă. Efectele binefăcătoare ale talazoterapiei se obțin deci cu ajutorul procedurilor complexe, în special în readaptarea funcțională a unor afecțiuni ale aparatului locomotor, ele constînd din: băi marine, gimnastică, hidromasaje, cataplasme de alge etc.

Acțiunea algelor marine bogate în ioni și prezente în apa mării are, de asemenea, un rol important în cadrul talazoterapiei.

Talazoterapia pregătește organismul pentru sezonul rece, ceea ce se realizează folosind factorii termici contrastanți, de preferință în aer liber: băi de soare alternate cu băi de mare, cu contraste termice cît mai accentuate (o plajă fierbinte urmată de o baie cît mai răcoroasă). Băile de soare, aplicațiile de nămol rece, expunerile la soare, băi reci în lac sînt o metodă egipteană care dă rezultate bune.

290. — In ce constă termoterapia?

Tot pe litoral, putem realiza *termoterapia*, un tratament prin căldură, folosindu-ne de nisipul uscat, procedură denumită *psemoterapie*, constituind un mijloc natural foarte important pentru ameliorarea unor afecțiuni.

În aplicarea acestei metode care constă din acoperirea unor porțiuni sau a corpului întreg cu nisip uscat și cît mai cald, specialiștii dau următoarele indicații: se sapă o groapă adîncă de 20—30 cm, lungă de 2 m și lată de 1 m. După ce soarele usucă nisipul de pe fundul gropii și cel de pe margini, acoperim corpul cu nisip, într-un strat de 5 cm grosime.

Durata unei ședințe la început e de 5 minute, putînd-o crește apoi cu cîte 5 minute zilnic, fără a depăși 20 de minute pentru aplicațiile generale și 30 de minute pentru cele locale.

Pentru cei sănătoși, termoterapia este un mijloc bun de călire a organismului prin contrastul termic dintre nisipul cald, în care scufundăm corpul, și apa răcoroasă a mării, dar nu este indicat persoanelor în vîrstă sau celor cu diferite insuficiențe funcționale.

X. G. RELAXAREA

291. — Cunoașteți importanța relaxării organismului?

Fiecare moment al existenței noastre este o confruntare cu mediul ambiant, cu consecințe negative, dacă nu respectăm alternanța naturală între efort și relaxare, excese agravate de alți factori, ca de pildă fumatul, poluarea, alcoolul.

Repausul fizic, combinat cu recreerea și destinderea psihică trebuie să ducă, în mod normal, la reechilibrarea organismului.

Specialiștii susțin că alternarea activității cu odihna este obligatorie, recomandînd ca la circa 60 de minute de muncă să revină 5 minute de relaxare activă. Aceasta constă în exerciții simple de respirație profundă, ritmică, efectuate în aer cît mai curat, exerciții care pot fi intensificate cînd ajungem la jumătatea programului de lucru. Uneori, simpla deschidere a ferestrei, lăsînd să pătrundă aerul curat în încăpere, poate contribui la ameliorarea stării de oboseală *(fig. 57)*.

Majoritatea oamenilor s-au obișnuit ca în timpul săptămînii să aibă un program rațional de masă și somn. Există însă și cazuri cînd în zilele de sfîrșit de săptămînă unii oameni au depășit ritmul obișnuit de viață datorită neconcordanței dintre odihnă și relaxare, fapt care-i face să înceapă săptămîna următoare de lucru în condiții de oboseală, de indispoziție, de plictiseală etc. Mai ales cînd abuzează de mesele copioase, prelungite și, implicit, cu nopți de veghe. Neajunsurile sînt deci cauzate de tulburarea ritmului obișnuit de somn-odihnă și de traumatismul digestiv provocat de mesele copioase.

Există însă și alte aspecte. Datorită odihnei insuficiente în cursul săptămînii, unii consideră că e bine să doarmă duminica toată ziua sau cel puțin să stea în pat pentru a completa somnul, ceea ce provoacă, în locul relaxării urmărite, dureri de cap și proastă dispoziție, pentru că somnul prelungit peste măsură este și el nociv. Tot în zilele de odihnă pot interveni și alte mici abuzuri, mai ales vizionarea excesivă a programelor de televiziune, în special

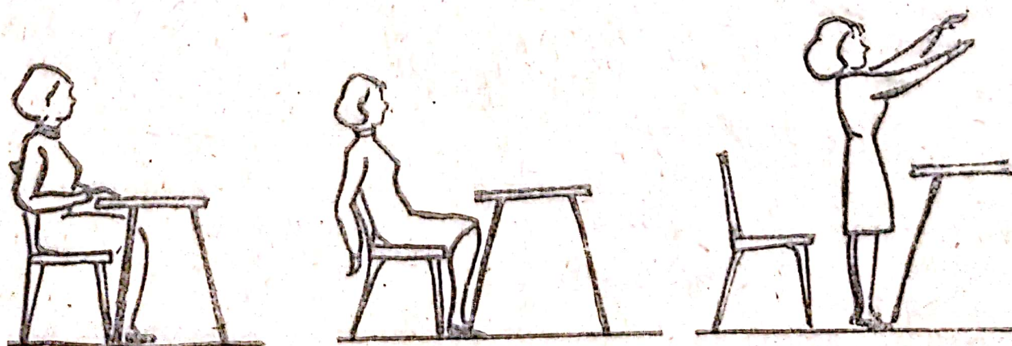


Fig. 57. — Metodă de destindere.

de către copii. Un asemenea abuz supune sistemul nervos la o solicitare maximă, și nu numai pe copii, ci și pe adulți.

Urmările sînt, desigur, diferite de la individ la individ, dar în general se observă oboseala oculară, tulburări ale somnului, stări de neliniște, de iritabilitate etc. Dacă adăugăm la acestea și faptul că ne petrecem orele într-un spațiu închis, eventual fumînd, lesne de înțeles de ce vom începe o nouă săptămînă mai obosiți decît la sfîrșitul celei precedente.

Oboseala, surmenajul, nervozitatea, aerul închis lasă pe față urme vizibile: riduri, cearcăne, un ten lipsit de strălucire și oboseală în mișcări.

Medicina și cosmetica sînt preocupate de a găsi mijloace capabile de a preveni efectele negative ale suprasolicitării nervoase, cum sînt, printre altele, ședințele de relaxare, destinate să redea vigoarea și tinerețea.

În cabinetele cosmetice pentru femei și bărbați sînt aplicate metode moderne de relaxare, care încep prin crearea condițiilor optime pentru instituirea tratamentului.

Condițiile care precedă tratamentul de relaxare se referă în special la ambianța coloristică din cabinet, la existența în cabinetul cosmetic a unui fotoliu special pentru relaxare, lumina adecvată, discretă sau colorată și, pe cît posibil, un fond muzical.

Toate aceste măsuri sînt urmate de masajul de relaxare, care cuprinde diverse proceduri, ducînd în final la destinderea nervoasă atît de necesară.

Relaxarea necesită deci condiții speciale de odihnă, dar într-un cadru adecvat, într-o atmosferă bogată în oxigen, care acționează asupra oboselii, intervenind în metabolizarea acidului lactic, asigură o bună respirație, o oxigenare a sistemului nervos, îmbunătățește activitatea cerebrală și musculară, îndepărtează oboseala, ducînd și la destinderea mușchilor.

Atmosfera încărcată cu bioxid de carbon agravează starea de nervozitate, de agitație, de încordare etc. Astfel se explică faptul că, în timp ce unii consideră ca o relaxare normală televizorul, petrecerea etc., alții — în special dintre cei ce locuiesc în orașele mari poluate — își caută destinderea, la sfîrșit de săptămînă sau în concediu, refugiindu-se în locuri ori în stațiuni unde atmosfera este bogată în oxigen.

292. — Este muzica o metodă de relaxare a organismului?

Acțiunea binefăcătoare a muzicii a fost cunoscută din timpurile cele mai îndepărtate, dar abia în vremurile noastre i s-au pus bazele științifice, stabilindu-se indicațiile ei în combaterea unor boli, împotriva diverselor stări de spirit nefavorabile etc. și chiar în cosmetică.

Terapia prin muzică — *meloterapia* — pare să devină o ramură a terapeuticii moderne, impunîndu-se, în ultimul timp, ca o practică terapeutică cu multe disponibilități.

Faptul că sunetele melodioase sînt deconectante și relaxante, dînd organismului o senzație de ușurare, în timp ce zgomotele determină stări tensionale, agravînd pe cele existente și determinînd îmbolnăviri, era cunoscut de multă vreme, găsindu-și expresia în mitologii și tradiții.

Oamenii de știință au demonstrat că răspunsul psihosomatic al muzicii este foarte variat, depinzînd de anumiți factori: ritm, tonalitate, instrumen-

tele folosite etc., fiind deci în funcție de particularitățile melodice și ritmice ale piesei audiate. Sunetele joase, grave, relaxează, în timp ce sunetele înalte impulsionează viața psihică. În același timp, însă, e în funcție și de particularitățile ascultătorului, de receptivitatea și sensibilitatea acestuia, fiecare om reacționînd diferit la audierea aceleiași piese muzicale.

Meloterapia a fost oficializată în California ca disciplină terapeutică, iar un număr important de medici practicieni o aplică în practica, lor ca un remediu valoros, dacă este folosită în mod corect.

În cadrul unui congres al cosmeticienilor, care a avut loc la Roma, între alte comunicări s-a remarcat și cea prezentată de oamenii de știință din Austria, care au constatat că ridurile au dispărut treptat de pe fețele unor persoane mai în vîrstă, tratate cu muzică de Strauss, Haydn și Beatles. Pielea celor tratați astfel și-a recăpătat elasticitatea, iar memoria li s-a îmbunătățit.

Muzica și-a făcut deci intrarea în medicină, nu ca un panaceu universal, ci ca un agent terapeutic, ca un adjuvant pentru intensificarea acțiunii unor medicamente sau pentru îmbunătățirea eficienței unor tratamente, creînd un climat psihosomatic, favorabil, de tratare sau de metabolizare a medicamentelor.

293. — Cum să ne relaxăm în timpul zilei?

O muncă încordată, obositoare, care durează un timp mai îndelungat, trebuie să fie întreruptă din cînd în cînd, pentru a da organismului posibilitatea de a-și recupera energia. Aceasta nu se poate însă realiza totdeauna, iar rămînerea „în priză" toată ziua ne epuizează forțele.

Metode de destindere sînt nenumărate; așa ar fi un duș care stimulează organismul sau o baie care-l calmează, ori chiar întreruperea unei activități prin alta deosebită, care nu necesită o concentrare prea mare, constituind un divertisment. O metodă practicată de actrițele americane constă în următorul exercițiu: întinse pe jos, cu picioarele ridicate pe un scaun, cu o perniță pusă în dreptul rinichilor; rămîneți în această poziție în care timp sîngele circulă mai bine spre cap, ceea ce favorizează tenul, pielea capului, care este irigată mai bine.

Desigur că metoda trebuie aplicată în mod progresiv, prima zi un minut și zilnic se va adăuga cîte un minut, pînă ajungem chiar la 20 de minute.

Metodele de destindere fiind multiple, amintim doar cîteva: dacă lucrați în picioare, din cînd în cînd ridicați-vă pe vîrfuri, sau faceți flexiuni ori rotiri ale brațelor.

Aspirați aer curat în fața unei ferestre.

Introduceți brațele în apă mai rece. Închideți ochii din cînd în cînd. Toate acestea vă vor ajuta să rupeți monotonia unei activități care necesită aceleași mișcări.

Un sfert de oră după masă întindeți-vă pe pat, chiar dacă nu dormiți (din păcate acest lucru este uneori imposibil de realizat). Această siestă, care împarte ziua în două, este foarte sănătoasă.

294. — Vă sînt cunoscute tehnicile Yoga?

Cercetătorii de specialitate din multe țări ale Europei și Americii au descoperit că unele tehnici folosite în urmă cu milenii pot fi practicate și astăzi, cu rezultate foarte bune.

Astfel, tehnicile Yoga datează cam cu 3 milenii î.e.n. Mult timp cunoștințele disciplinei Yoga erau transmise secret și erau confundate cu principiile religioase hinduse.

Pentru a ne putea menține un ritm normal de existență, Yoga ne ajută la disciplinarea funcțiilor și acțiunilor noastre; ne dezvoltă atenția, puterea de concentrare, ne învață respirația și alimentația corectă, precum și menținerea unui echilibru neuropsihic etc., accelerarea sau încetinirea voită a ritmului respirator.

În limba sanscrită Yoga înseamnă *uniune, joncțiune*, adică fizicul și psihicul sînt solidare. Toate părțile corpului reprezintă un tot unitar.

Pentru unii, practicile Yoga înseamnă renunțare, disciplină ascetică, detașare de tot ceea ce poate fi plăcut și, în primul rînd, de plăcerea de a mînca. Aceasta este o exagerare și o lipsă de înțelegere a principiilor practicilor la care ne referim.

Este adevărat că mîncarea nu trebuie să fie o preocupare, o dorință nestăpînită. Doctrina Yoga susține că alimentația este, în mod firesc, indispensabilă, dar trebuie să mîncăm cu moderație — nici prea mult, nici prea puțin — nici cu lăcomie, nici cu repulsie. Nu trebuie să fim încîntați de a servi anumite mâncăruri și nemulțumiți cînd sîntem obligați să mîncăm ceea ce nu ne place, adică, pe scurt, să nu dăm hranei noastre zilnice o importanță excesivă.

De asemenea, ne arată că a neglija corpul este o mare eroare, acesta trebuind să fie păstrat mereu în deplină stare de sănătate fizică și psihică, restricțiile nejustificate putînd cauza dereglări.

Exercițiile Yoga, ca și celelalte exerciții fizice de culturism, pot acționa multilateral asupra organismului. Folosirea lor în timpul liber poate avea maximum de eficiență, sub aspect fizic putîndu-se obține o suplețe generală a mușchilor, o mobilitate mai bună a articulațiilor și în special a coloanei vertebrale. Funcțiile organelor interne, ca și ale glandelor cu secreție internă, se îmbunătățesc. Exercițiile practicate după diferite boli sau accidente au demonstrat recuperări mai rapide. Din punct de vedere psihic, se realizează un control emoțional și nervos. Exercițiile Yoga sînt exerciții de concentrare, ceea ce permite orientarea gîndirii, iar stăpînirea de sine este mult îmbunătățită.

Ele pot fi practicate de orice persoană, indiferent de vîrstă, sex sau profesie, nu necesită aparate și instalații costisitoare, putînd fi practicate la domiciliu. Totul este ca să se păstreze continuitatea. De menționat că mulți sportivi de performanță au folosit tehnicile de relaxare ale sistemului Yoga.

Exercițiile Yoga, aplicate însă fără cunoștințe tehnice, fără un control medical competent, pot provoca unele tulburări în organism. Controlul medical este necesar anticipat, dar și periodic.

295. — In ce constă respirația Yoga?

Trebuie să recunoaștem că mulți dintre noi nu știm să respirăm, mai bine-zis respirăm incorect, împiedicînd ca aerul să intre în plămîni în cantitate suficientă. Consecința este o oxigenare necorespunzătoare a întregului organism, ceea ce determină dereglări cu urmări dintre cele mai neplăcute. În condițiile cînd activitatea ne-o exercităm în locuri de muncă insuficient aerisite, adeseori împreună cu fumători, cînd ne petrecem timpul liber în săli de teatru, cinematograf sau în fața televizorului, ducînd o activitate — în multe cazuri — lipsită de mișcare, toate acestea ne împiedică să respirăm corect, în raport cu necesitățile organismului.

Respirația, emoțiile și sistemul nervos sînt strîns legate. Influențați de anumite stări, ca furia, frica etc., ritmul respirației se schimbă, controlul și reglarea respirației în aceste cazuri avînd efecte liniștitoare.

Între respirația omului treaz și aceea a omului care doarme există diferențe ușor de sesizat, întrucît în timpul somnului respirația este mai rară și mai profundă.

Respirația Yoga urmărește imitarea conștientă a respirației inconștiente din timpul somnului. Atunci cînd respirăm, unii mușchi funcționează fără să ne dăm seama; atunci cînd acordăm atenția necesară respirației, devenim teoretic apți de a controla funcțiile acestor mușchi.

Învățînd să respirăm după metoda Yoga, trebuie să știm că oricare din metode am alege, importantă este poziția corpului, care impune menținerea capului, gîtului și a părții superioare a corpului, pe o singură linie, astfel încît coloana vertebrală să fie dreaptă, ca un ax vertical.

Exercițiile de respirație se bazează în special pe funcția diafragmului și imobilitatea relativă a sternului și a umerilor. Inspirația se face fără efort, umplînd cu aer mai întîi partea inferioară a plămînilor, apoi partea de la mijloc și la sfîrșit partea superioară, coastele întinzîndu-se, începînd cu cele de jos, pînă la cele de sus, în mod succesiv. Se reține respirația 2—3 secunde, după care se expiră, eliminînd tot aerul.

La început nu se va inspira prea mult aer, față de respirația normală, dar se va urmări ca inspirația-reținerea respirației și expirația să dureze un timp egal, un control eficient putîndu-se realiza numărînd pînă la 4, pentru fiecare din cei 3 timpi.

Respirația Yoga permite înlăturarea aerului rezidual din partea de jos a plămînilor și provoacă oxigenarea puternică și eliminarea bioxidului de carbon, mai mult decît obișnuit.

Respirația Yoga se efectuează de preferință dimineața și seara, într-o cameră bine aerisită, cu o îmbrăcăminte ușoară (fără cordon, curea etc.), cu vezica urinară și intestinele golite și în nici un caz cu stomacul plin, la un interval de aproximativ 2—3 ore după o masă obișnuită.

Prin poziții Yoga se înțelege menținerea corpului într-o anumită atitudine, o perioadă fixă (în Hatka Yoga), avînd ca părți componente: poziția de plecare, menținerea poziției propriu-zise, revenirea la poziția inițială.

Pozițiile Yoga, cu denumirile lor complicate, au scopul de a determina „să ne uităm corpul" și să rămînem sub acțiunea creierului.

Ele sînt poziții de imobilitate: toate mișcările trebuie efectuate încet și armonios, nu cu rapiditate.

Cînd un exercițiu nu reușește trebuie să se treacă la un altul, întreaga activitate desfășurîndu-se într-o atmosferă de liniște și calm.

Scopul exercițiilor Yoga este de a obține liniștea psihică; pozițiile pe care le realizăm, indiferent care ar fi, nu trebuie executate în mod forțat, deci fără un efort deosebit și cu stăpînirea respirației.

Exercițiile se pot efectua pe un covoraș. Pentru început ne întindem pe spate, cu capul sprijinit pe podea, mîinile întinse pe sol. Rămînem în această poziție cîteva minute pentru destindere, apoi, fără a ridica capul, se aduc mîinile lateral.

296. — Care sînt pozițiile Yoga?

Yoga conține un număr foarte mare de poziții, purtînd denumiri de plante, insecte sau animale, în limba sanscrită.

Vom indica spre exemplificare doar cîteva din acestea.

Poziția Cobra *(fig. 58a)*

Este una din pozițiile de bază în Yoga. Se execută culcat pe abdomen, coatele apropiate de corp, palmele lipite de podea, în dreptul umerilor. Corpul se ridică cu încetul, pînă cînd brațele devin întinse, coapsele rămînînd lipite de sol. În cursul acestei mișcări se inspiră adînc. Îndoim șira spinării — reținîndu-se respirația — apoi revenim încet în poziția inițială, expirînd. Se execută o dată sau de două ori.

Poziția Cobra stimulează sistemul nervos, acționînd, de asemenea, asupra unor boli ale ovarelor și intestinelor, tonifică coloana vertebrală.

Poziția Lotus (Pasmasana) *(fig. 58b)*

Este o poziție de bază a învățăturii Yoga. Lotusul este postura de meditație a lui Budha, iar indienii susțin că prin această poziție putem vindeca bolile, în special lenea, somnolența și se elimină toxinele din organism. Indienii practică această poziție din copilărie. Are un efect calmant asupra nervilor și ușurează poziționarea dreaptă a coloanei vertebrale, întreținîndu-i elasticitatea.

Poziția lotus constă din încrucișarea simetrică a picioarelor, fiecare dintre ele fiind așezat pe coapsa opusă, cu genunchiul apăsat pe podea.

Poziția Viparita-Karani *(fig. 58c)*

Culcate pe spate, ridicăm ambele picioare și șezutul de pe podea, inspirînd adînc. Mîinile se așază pe șolduri, sprijinind spatele, coatele apăsînd podeaua, fără a le depărta mult de corp. Genunchii și degetele de la picioare vor fi bine întinse. Cu ochii închiși vom face cîteva exerciții de respirație, de numai cîteva secunde.

Poziția este uneori greu de executat; specialiștii susțin însă că este foarte importantă, prin efectul ei, în procesul de menținere a vitalității și tinereții.

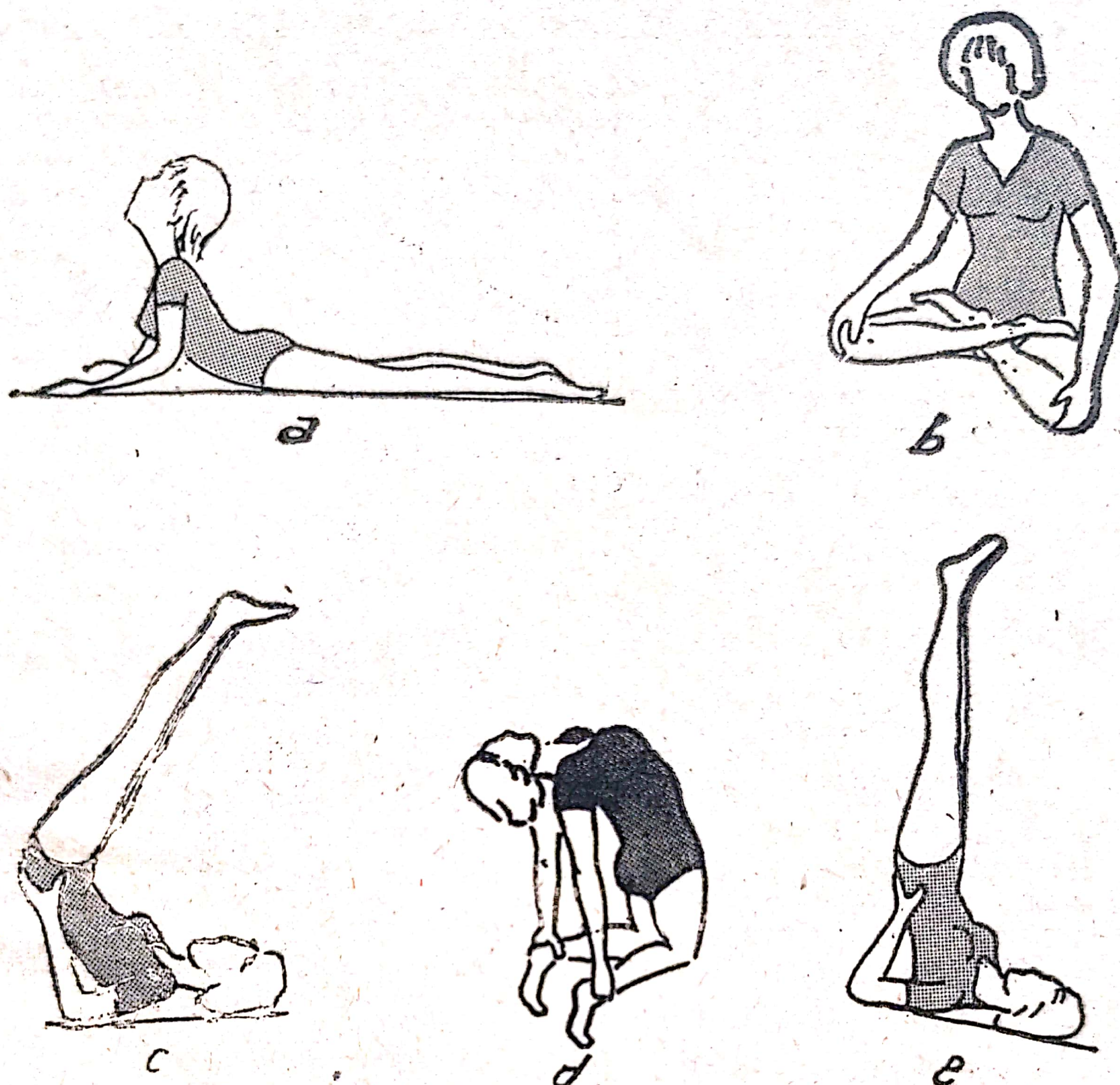


Fig. 58. — Pozițiile Yoga: a) „Cobra"; b) „Lotus"; c) „Răsturnată" (Viparita Karani); d) „Cămila"; e) „Luminarea".

Poziția cămilei (Ustrasana) *(fig. 58d)*

În genunchi, ne extindem pe spate, pînă cînd palmele ating călcîile, bombăm pieptul și abdomenul.

Poziția luminare (Sarvangasana) *(fig. 58e)*

Ne întindem pe spate, cu picioarele întinse și lipite, mîinile cuprinzînd șoldurile și șalele; coatele rămîn pe pămînt, corpul se sprijină pe cap.

Exercițiile Yoga pot fi, desigur, completate cu exercițiile fizice obișnuite, scopul practicării lor fiind, așa cum s-a arătat, de a asigura organismului un echilibru al funcțiilor sale. Combinarea celor două forme de exerciții se poate realiza și de către acei ce nu practică anumite ramuri sportive (în plus, exercițiile Yoga solicită un consum minim de energie).

Față de complexitatea problemelor tratate, cele indicate de noi sînt, desigur, sumare. Ele au urmărit doar scopul de a invita la reflectare. Pentru adîncire trebuie consultate manualele de specialitate, dacă vă hotărîți să practicați cu regularitate cultura-fizică, cel puțin 15 minute pe zi; momentul pentru o astfel de hotărîre trebuie ales odată cu revenirea din vacanță, cînd ați căpătat un nou elan de viață, datorită aerului pur inhalat și a zilelor petrecute într-un mod plăcut.

Gimnastica de relaxare este o necesitate a organismului, datorită activității pe care o depunem și pentru a ne menține un echilibru fizic în condițiile vieții moderne și ale mediului înconjurător. Atît în cadrul exercițiilor de gimnastică dinamică, cît și a celor de Yoga, cu oricare veți începe, trebuie să știți că ele nu vă vor da imediat satisfacție, dar treptat totul va contribui la menținerea sănătății.

XI. MÎINILE ȘI UNGHIILE

297. — Mîinile necesită îngrijiri zilnice?

De ce să nu recunoaștem că mîinile sînt de multe ori neglijate? În tinerețe, cînd pielea este netedă, suplă, catifelată, cu unghiile impecabile, cîte dintre noi le acordăm îngrijirile de care au atîta nevoie?

Bietele mîini, care creează atîtea opere de artă, care realizează cu îndemînare atîtea și atîtea obiecte tehnice, care ne desfată cu sunetele viorii sau ale pianului, care salvează atîtea vieți prin tehnicile moderne chirurgicale etc. merită să fie neglijate?

În cele mai multe cazuri, cînd ne decidem să le îngrijim, este mult prea tîrziu; pielea este ofilită, pătată, îmbătrînită.

Nu este suficient să ne ungem mîinile dimineața și seara ci, după fiecare spălare cu săpun sau după orice muncă este nevoie să le spălăm,să le uscăm bine și apoi să aplicăm crema.

Mantaua acidă a pielii este îndepărtată în permanență în cazul mîinilor nu numai de săpun, ci și de detergenții pe care-i folosim la treburile gospodărești. Sînt cazuri frecvente cînd din cauza detergenților apar eczemele, dermatitele de contact, pielea se asprește, se usucă, putînd surveni crăpături.

Factorii atmosferici sînt alți inamici ai mîinilor.

298. — Cum trebuie îngrijite mîinile?

Se spune că mîinile sînt cartea noastră de vizită și este foarte adevărat, după cum valabilă este și afirmația că frumusețea pielii mîinilor trebuie pregătită din tinerețe *(fig. 59)*.

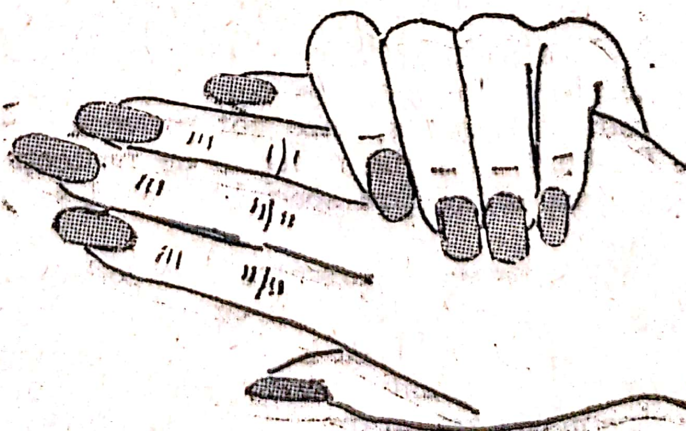


Fig. 59. — Îngrijirea mîinilor.

Prima operațiune este cea de curățire, care trebuie făcută după orice activitate, pentru a fi îndepărtată murdăria, urmele de detergenți, de substanțe iritante etc. Nu se recomandă apa prea fierbinte sau prea rece. Obiceiul de a ține pe masa de bucătărie o jumătate de lămîie cu care să ne frecăm mîinile și unghiile este foarte bun.

Ideea că mîinile pot fi spălate cu orice fel de săpun este eronată. Dimpotrivă, calitatea acestuia trebuie să fie foarte bună, ținînd seama de frecvența folosirii lui. Dacă există o intoleranță la săpun, acesta poate fi înlocuit cu uleiuri sulfonate.

Curățirea se poate realiza și cu produse ca soluția de alcool polivinilic. Aceasta însă numai în situația cînd nu avem la îndemînă altceva, murdăria sau uleiurile fiind îndepărtate prin simplă frecare. Există pulverizatoare cu astfel de produse.

Dacă apa este prea calcaroasă și pielea devine aspră, puteți adăuga în apa de spălat o linguriță de bicarbonat de sodiu.

Folosirea unei periuțe cu care să frecăm mîinile pe ambele fețe și unghiile este indicată mai ales în cazul mîinilor pătate și neîngrijite.

299. — Vreți să vă protejați mîinile?

Folosirea mănușilor de cauciuc, de cîte ori folosim apa și detergenții, este obligatorie.

Obișnuiți fetițele ca de la vîrsta de 12—13 ani să poarte mănuși de cauciuc, cînd vă ajută la menaj. În felul acesta capătă o deprindere, iar mai tîrziu nu vor putea face gospodăria decît cu mănuși, ceea ce va contribui la aspectul frumos al mîinilor.

La alte treburi gospodărești, care nu necesită apă și nici detergenți, mîinile vor fi totuși protejate cu mănuși de bumbac sau de lînă. Putem folosi în acest scop mănuși vechi, pe care altfel nu le mai utilizăm.

300. — Mîinile dv. sînt supuse acțiunii diverselor substanțe dăunătoare?

În unele domenii de activitate mîinile sînt supuse acțiunii diferitelor substanțe, ca: acizi, alcali, rezine sintetice, coloranți, insecticide, petrol, solvenți, coloranți, lubrefianți și altele, care pot provoca reacții inflamatorii, eczeme, dermatite. Pe lîngă măsurile generale de protecție (mănuși, alifii protectoare), se va acorda o îngrijire specială, ținînd seama de specificul fiecărui caz.

Mîinile care au suferit acțiunea vătămătoare a sodei sau a leșiilor alcaline vor fi spălate cu oțet diluat sau frecate cu o felie de lămîie.

Există creme care protejează pielea împotriva iritanților solubili în apă și creme împotriva iritanților solubili în ulei. Prima categorie de creme este folosită cînd pielea vine în contact un timp mai îndelungat cu soluțiile apoase conținînd diverse substanțe iritante, cînd se poate produce o macerare a

pielii și apariția diferitelor leziuni. O metodă simplă prevede ungerea mîinilor cu vaselină, în care s-a adăugat 20% oxid de zinc. Aceasta nu asigură însă o protecție suficientă, fiind necesar un adaus de silicone. Asemenea creme prezintă avantajul de a forma un strat aderent pe piele, rezistent la mișcări. Ele previn crăparea mîinilor, nu sînt toxice și nu provoacă iritații sau alergii. Se recomandă persoanelor care lucrează în spălătorii, la mașinile de spălat vase, în industrie sau chiar la treburi gospodărești, care obligă ținerea mîinilor mult timp în apă. Concentrația uzuală în silicone este de 1—2%, în industrie putînd crește pînă la 3%.

În mediul industrial cu soluții toxice este necesară aplicarea unui film de nitroceluloză sau a unei gume rezine care, însă, la terminarea lucrului, nu poate fi îndepărtat decît cu solvenți organici, după care se vor unge mîinile cu o cremă emolientă. În timpul nopții se recomandă purtarea de mănuși.

A doua categorie de creme protectoare este formată din cele care protejează pielea împotriva solvenților și grăsimilor și care trebuie să cuprindă substanțe insolubile în solvenți organici și uleiuri. Ele se prepară din trietanolamină sau alginat de sodiu, metilceluloză, gumă tragacanta. Cînd sînt incorporate în mediu apos trebuie lăsate să se usuce, pentru a forma filme, care nu pot fi îndepărtate ușor cu apă, dar care pot fi îndepărtate de săpunuri sau alcali.

În scopul protecției zonelor sensibile ale pielii, împotriva razelor solare, pot fi folosite produse spumante, care conțin o rezină ce formează filmul.

301. — Ce produse se folosesc pentru îngrijirea mîinilor?

Produsele folosite la îngrijirea mîinilor au drept scop înlăturarea urmărilor acțiunii nocive a diferitelor substanțe și menirea să contribuie la restabilirea stării normale a pielii.

Deoarece sebumul care menține supleţea și asigură protecția pielii este mereu îndepărtat, mîinile capătă un aspect solzos și pot să apară chiar fisuri, care constituie o poartă deschisă pentru diferite infecții sau dermatite.

Cremele sau loțiunile destinate unei îngrijiri obișnuite a pielii trebuie să formeze pe piele un strat asemănător celui format de sebum și să mențină o umiditate convenabilă acesteia; să dea netezime și supleţe, fără a o îngroșa în mod excesiv; să fie ușor de aplicat, avînd consistența corespunzătoare; să poată fi ușor îndepărtate.

Pentru mărirea efectului cremei se recomandă așa-zisele „mănuși pentru noapte", ele îmbrăcîndu-se după ce pielea a fost bine unsă cu o cremă nutritivă. Trebuie să fie de preferință din bumbac și puțin mai largi, pentru a nu ne jena în timpul nopții.

Cremele și emulsiile pentru îngrijirea mîinilor sînt în mod obișnuit creme pe bază de stearați (creme evanescente), care conțin un mic exces de acid stearic, un umectant, ca glicerolul, și apă.

Iată cîteva formule pe care le putem prepara singure.

Creme

I. Stearină 20 g; hidroxid de potasiu 0,80 g; glicerină 15 g; ulei de parafină 4 g; apă 60 ml.

Stearina și uleiul de parafină se topesc pe baia de apă. Se saponifică apoi cu hidroxidul de potasiu dizolvat în prealabil în amestecul de apă și glicerină.

II. *Glicerolatul de amidon*: amidon 7 g; apă 7 g; glicerină 93 ml.

Se triturează amidonul cu apa, se adaugă glicerina și se încălzesc la foc mic, pe sită de azbest, agitînd mereu.

Emulsii

I. Stearină 5 g; trietanolamină 2 g; lanolină anhidră 1 g; ceară de albine 1 g; glicerină 4 g; ulei de parafină 40 ml; apă 47 ml.

II. Stearină 5 g; trietanolamină 2 g; lanolină anhidră 5 g; apă 90 ml.

Substanțele grase se topesc pe baia de apă. Se adaugă amestecul de trietanolamină și apă încălzită în prealabil.

Creme protectoare

I. Siliconă fluidă 30 g; metilceluloză 4 g; apă 70 ml.

Silicona se amestecă cu metilceluloza, se adaugă apă încălzită la 80° și se amestecă.

II. Caolin 25 g; acid stearic 10 g; alcool cetilic 5 g; lanolină 5 g; vaselină 5 g; hidroxid de sodiu 1 g; apă 100 ml.

Acidul stearic, alcoolul cetilic, lanolina, vaselina se topesc pe baia de apă.

Hidroxidul de sodiu se dizolvă în apă și se încorporează treptat în primul amestec.

Caolinul se triturează în mojar cu puțină cremă, peste care se adaugă restul de cremă.

Această cremă se recomandă împotriva murdăriei uscate (praf, noroi).

Loțiuni neuleioase și mucilagii

I. Glicerină 45 ml; apă 40 ml; apă oxigenată 15 ml.

II. Glicerină 30 ml; suc de lămîie 20 ml; tinctură de benzoe 20 picături.

III. Guma tragacanta 1 g; glicerină 5 g; oxid de titan 1 g; apă 45 g.

Se încorporează guma în glicerină și se adaugă apa. După 24 de ore se încorporează oxidul de titan, amestecînd pînă la omogenizare.

302. — Ce exerciții se recomandă pentru menținerea supleței mîinilor?

Exercițiile sînt indicate pentru a menține articulațiile suple combătînd anchiloza. Dansatoarele și pianistele de profesie fac această gimnastică, unele pentru a înfrumuseța mîinile, altele pentru a păstra flexibilitatea degetelor.

Iată cîteva dintre acestea:

— se descrie cu încheietura mîinii un opt;

— se resfiră degetele la maximum, pe măsură ce se rotește încheietura;

— se presează două mingi de cauciuc cu două degete; apoi cu toate degetele;

— se pliază fiecare deget în parte, apoi se destinde;

— se închide palma, strîngînd degetul mare în scobitura mîinii;

— cu palmele în sus, se îndoaie degetele spre încheietura mîinii;

— se scutură degetele în mai multe reprize, printr-o mișcare din încheietură;
— se execută mișcări ca la pian;
— se execută mișcări circulare pe rînd, cu fiecare deget în parte;
— se deschid și se închid brusc mîinile;
— se lasă mîna să cadă în față, apoi în spate.

Exercițiile se execută de 5 pînă la de 10 ori fiecare.

303. — Masajul mîinilor are efecte favorabile?

Se ung mîinile în prealabil cu o cremă sau se pudrează cu talc.

Fiecare mînă va beneficia cel puțin de 3 minute de masaj. Masajul va începe de la vîrful degetelor, urcînd spre cot.

Poziția cea mai indicată este cu coatele pe masă, cu antebrațul vertical. Fiecare deget va fi masat în parte, ca și cum am îmbrăca niște mănuși prea strîmte. Se va insista asupra articulațiilor de la degete, masîndu-le circular. Se frămîntă palma, cuprinzînd-o între degetul cel mare și celelalte degete ale mîinii stîngi sau drepte, după caz.

Se insistă asupra încheieturii mîinii, apoi se masează antebrațul și brațul.

Masajul va începe la mîna dreaptă care, fiind mai solicitată, are nevoie mai mult de masaj decît mîna stîngă.

304. — Mîinile dv. transpiră în mod exagerat?

Acest neajuns se poate datora dezechilibrului neurovegetativ, agravat de emoții, sau unor boli profesionale (chimiști, coafeze etc.). Transpirația mîinilor poate avea loc și în urma unei încălziri excesive în timpul executării anumitor munci sau unei aerisiri insuficiente.

Prezentarea la medic este necesară pentru stabilirea diagnosticului și indicarea tratamentului. Local se recomandă fricțiuni cu alcool camforat sau folosirea la spălat a unui săpun medicinal pe bază de tanin; masaje ușoare cu produse antisudoripare, pudraje dese sau badijonarea cu loțiuni contra transpirației. Iată cîteva formule de produse pentru combaterea transpirației mîinilor:

Loțiuni

I. Alcool 20 ml; formol 10 g; tinctură de beladonă 2 g; acid salicilic 1 g; rezorcină 1 g; ulei de lavandă q.s.; apă distilată 60 ml.

II. Formol 15 g; apă 85 ml.

III. Formol 10 g; perhidrol 3 g; apă distilată 90 ml.

IV. Acid salicilic 1 g; alcool camforat 100 ml.

Pudre

I. Acid salicilic 0,50 g; acid benzoic 0,50 g; acid boric 20 g; talc 80 g.

II. Oxid de zinc 20 g; tanin 5 g; licopodiu 15 g; talc 60 g.

III. Talc 80 g; licopodiu 20 g.

Decoctul obținut din 100 g coajă de stejar la 1 litru de apă se folosește pentru loționarea, de 2—3 ori pe zi, a mîinilor umede.

305. — Aveți mîinile pătate?

Datorită unei acumulări de pigment în straturile profunde ale epidermei dosul mîinilor se pătează, mai ales dacă am depășit vîrsta de 50 de ani. Se va încerca mai întîi un tratament cu apă oxigenată sub formă de loțiune sau cremă. În caz de eșec, medicul dermatolog va hotărî tratamentul pentru fiecare caz în parte (crioterapie, *peeling* etc.).

Pentru albirea mîinilor recomandăm următoarele formule:

I. Glicerină 40 ml; apă oxigenată 20 ml; soluție de amoniac 3 ml.

II. Glicerolat de amidon 42 g; oxid de zinc 5 g; tinctură de benzoe 3 g.

III. Precipitat alb de mercur 1 g; bismut subnitric 2 g; acid salicilic 0,50 g; cold-cremă 30 g.

Albirea mîinilor se poate obține și prin aplicarea unei paste conținînd o linguriță de glicerină, zeama unei jumătăți de lămîie, o linguriță de apă oxigenată și amidon.

Albirea mîinilor poate fi obținută temporar prin ținerea lor ridicate deasupra capului, atît cît se numără pînă la o sută.

Petele de fructe se pot îndepărta frecînd cu oțet sau unt proaspăt.

Nicotina se înlătură cu apă oxigenată sau cu suc de lămîie.

306. — Pielea mîinilor dv. prezintă crăpături?

Lipsa de elasticitate și suplețe a pielii mîinilor poate fi cauzată și de o insuficientă cantitate de apă în stratul cornos al pielii.

În acest caz este necesară rehidratarea pielii, ceea ce nu se poate obține printr-un simplu contact al pielii cu apa; este necesar și un emolient, un produs care, aplicat pe pielea uscată și neflexibilă, să producă un efect de înmuiere, prin regularizarea procentului de apă necesar stratului cornos.

Pielea crăpată poate fi însă și consecința lipsei de lipide la suprafața ei.

Se impun cîteva precauții, și anume:

— nu se vor expune mîinile neacoperite de mănuși la frig excesiv;
— nu se va ieși cu mîinile umede la aer rece;
— nu se vor încălzi mîinile la o sursă de căldură prea puternică;
— nu se vor spăla cu apă prea rece sau prea fierbinte:
— după fiecare spălat se va aplica o cremă.

Se va evita folosirea glicerinei pure, care accentuează uscăciunea pielii.

Pentru prevenirea crăpăturilor mîinilor se poate folosi orice cremă pe bază de stearați sau emolientă.

Pentru mîinile aspre este indicată săptămînal o baie cu ulei de măsline călduț sau aplicații săptămînale de parafină caldă, care mențin suplețea pielii.

Pentru regenerarea epidermei se recomandă o baie de sare (100 g la 1 litru de apă călduță, timp de 5—10 minute), sau introducerea mîinilor de mai

multe ori pe zi într-un decoct de stejar: 30 g coajă de stejar se fierb 1/2 oră într-un litru de apă.

Preparate pentru îngrijirea mîinilor crăpate

I. Lanolină 20 g; vaselină 35 g; ulei de bergamot 0,5 g; apă 10 ml.

II. Balsam de Peru 2 g; lanolină anhidră 10 g; vaselină 20 g; apă 15 ml.

Atenţie. Prima formulă se va aplica numai seara, expunerea la soare favorizînd apariţia petelor.

III. Tanin 2 g; balsam de Peru 4 g; lanolină anhidră 20 g; vaselină 40 g; apă 34 ml.

Taninul se dizolvă în apă, soluţia caldă se încorporează în amestecul de lanolină-vaselină topit pe baia de apă. După răcire, se adaugă balsamul de Peru.

307. — Mîinile cu pielea ofilită, îmbătrînită, pătată, mai pot beneficia de un tratament?

O metodă pentru tratamentul mîinilor cu pielea ofilită, îmbătrînită, este aplicarea unei măşti de parafină.

În acest scop se spală bine mîinile, se ung cu cremă vitaminată sau cu vitamina A soluţie uleioasă, apoi se aplică parafina (încălzită, în prealabil, pînă la o temperatură suportabilă pentru piele).

Se aplică în strat gros, sub forma unei mănuşi, pentru a se produce o sudaţie, o dilatare a porilor, ceea ce permite o absorbţie mărită a substanţelor hrănitoare din cremă, ducînd, în final, la hrănirea şi deci la modificarea aspectului prin îndepărtarea celulelor moarte de pe suprafaţa pielii mîinilor.

Masca se păstrează timp de 20 de minute, se scoate cu ajutorul unei spatule, apoi se masează pielea cu o cremă hidratantă.

În locul măştii de parafină se pot folosi băile de ulei de germeni de porumb, în care se introduc mîinile, de 3 ori pe săptămînă, procedeu excelent şi pentru îngrijirea unghiilor casante, friabile.

Petele de pe dosul mîinilor, denumite şi „margarete pentru cimitir", apar la o vîrstă mai înaintată, creînd un aspect de mînă bătrînă.

O metodă pentru îndepărtarea acestui neajuns este „peeling"-ul cu fenol sau rezorcină. Aplicarea fenolului provoacă o arsură, urmată de formarea de cruste, care dispar după cîteva zile, ungînd pielea cu creme adecvate.

308. — Ce facem dacă mîinile sînt roşii şi umflate?

Cauza principală poate fi folosirea apei reci, dar uneori intervin şi anumite tulburări endocrine. Băile alternative ale mîinilor, prin înfundarea în apă rece şi caldă, sînt foarte recomandate.

Dacă mîinile se învineţesc, în locul apei reci se poate folosi apa călduţă, la care se adaugă o lingură de făină de muştar. Pentru a împiedica umflarea mîinilor, se poate activa circulaţia sanguină, masînd degetele înspre încheie-

tura mîinii. În cazul mîinilor roşii, se impune îmbogăţirea alimentaţiei cu alimente conţinînd vitamina A (morcovi, ficat, spanac, unt, piersici etc.).

Ca remedii cu rezultate favorabile amintim cartoful şi ţelina.

Degerăturile apar în anotimpul rece şi umed.

Ca măsuri preventive sînt indicate băile alternative calde şi reci, fricţiunile cu alcool camforat sau masajele cu cremă cu ihtiol, rezorcină, tanin.

În apa în care se fierb cartofii se introduc mîinile timp de cîteva minute sau se face o pastă care se aplică pe mîinile care se învineţesc cu uşurinţă.

Se fierb 2 ţeline în 500 ml apă, timp de 30 de minute, se introduc apoi mîinile şi se menţin în apa respectivă timp de 10 minute.

309. — Ştiţi să vă asortaţi mănuşile?

Ca orice accesoriu, mănuşile contribuie şi ele la eleganţa dv. Alegerea lor nu se face la întîmplare. Astfel, dacă sînteţi robustă şi puţin mai grasă nu veţi purta mănuşi prea scurte, ca să vi se vadă încheietura mîinii, ci mănuşi mai lungi, cu manşeta dreaptă.

Dacă sînteţi o persoană slabă, veţi prefera mănuşile de culoare mai închisă, nu prea lungi şi din piele mai subţire.

Culoarea va fi asortată cu poşeta, cu pantofii, ceea ce nu înseamnă că trebuie să fie neapărat de aceeaşi nuanţă, fiind suficient să existe o armonie de culori.

310. — Cum vă alegeţi bijuteriile?

Există anumite considerente în alegerea unui inel.

Dacă mîna este mare, cu palma lată şi degete pătrate, inelul va fi cît mai simplu, eventual cu o piatră centrală înconjurată de pietre mai mici.

Unei mîini cu degetele lungi şi pătrate i se potriveşte un inel mai lat.

La o mînă mare, cu palma îngustă şi degetele subţiri, se pretează orice fel de fantezie.

O mînă delicată, cu degetele ca nişte fuse, poate fi împodobită cu inele largi şi ornamente în lărgime.

Dacă mîna este mică, cu degetele scurte, un inel simplu, subţire, este extrem de potrivit.

Cu timpul mîna se îngroaşă, degetele se umflă şi constatăm cu mirare că nu mai putem scoate verigheta sau inelele de pe deget. Ce trebuie făcut? Ca să lunece inelul mîinile vor fi introduse în apă rece (ceea ce produce o vasoconstricţie a ţesutului) şi vor fi bine săpunite. În cazul în care cu acest procedeu nu putem scoate inelul din degetul care se învineţeşte din cauza unei defectuoase circulaţii a sîngelui, vom apela la un bijutier, pentru a-l tăia.

După unele păreri lungimea mîinii şi a degetelor ar trebui să fie proporţională cu lungimea capului, în sensul că lungimea braţului şi a pumnului (fără degete) ar trebui să fie de 3 ori mai mare decît lungimea capului. De asemenea, degetul mediu ar trebui să fie a 19-a parte din ansamblul corpului — proporţie de care ţineau seama şi vechii sculptori greci.

Înălţimea capului (măsurată de la protuberanţa cefei pînă în vîrful capului) şi lungimea mîinii (cuprinzînd şi încheietura) ar trebui să fie egale, iar lungimea palmei unui adult, cu 1 cm mai mare decît lăţimea.

În ceea ce priveşte lungimea degetelor, indexul este de regulă mai scurt decît inelarul, dar în 10% din cazuri el poate fi mai lung, iar mijlociul este mai lung cu 1 cm decît indexul. Degetul mic se termină la a 3-a articulaţie a inelarului. Degetul mare se termină la jumătatea primei falange a indexului.

O mînă care depăşeşte 21 de cm este considerată prea lungă, iar cea care este sub 18 cm, prea scurtă. O mînă ideală, după vîrstă, ar avea următoarele dimensiuni (măsurată fără articulaţie): la nou-născut 6 cm; la 3 ani 10 cm; la 10 ani 13 cm; la 15 ani 16 cm; la 25 ani 18—20 cm.

Articulaţiile mîinii pot fi grupate, din punct de vedere funcţional, astfel: articulaţia radio-carpiană, articulaţia carpo-metacarpiană şi articulaţia degetelor.

Circulaţia mîinii este foarte dezvoltată. Ea cuprinde o reţea profundă şi una superficială. Aceasta din urmă este foarte importantă, fiind afectată în caz de rănire sau tăiere.

Trei nervi — cubitalul, radialul şi medianul — conferă mîinii o mare sensibilitate în vîrful degetelor.

Muşchii mîinii se compun din mai multe grupuri: unul situat la rădăcina degetului mare, formînd tenarul, altul — hipotenarul —face să lucreze degetul mic, dar este mai puţin dezvoltat, şi tendoanele muşchilor, pentru îndoire şi extensie.

Două dispozitive speciale uşurează munca muşchilor mîinii: ligamentul inelar anterior al carpului, care menţine tendoanele într-un jgheab format de carp la nivelul încheieturii mîinii, şi sinovialele, care înconjură tendoanele şi secretă un lichid unsuros, care uşurează alunecarea lor.

Conformaţia degetului mic şi a celui mare poate fi influenţată de ereditate, de sistemul glandular şi mecanismul chimic din interiorul celulelor sau de metabolism.

O funcţionare defectuoasă a hipofizei în cazuri grave poate duce la *acromegalie* (mîna şi degetele devin imense). În schimb, insuficienţa acestei funcţii face ca mîna şi degetele să se micşoreze. În caz de hipotiroidie mîinile sînt mici, largi, albe şi moi, cu ultima falangă a degetelor foarte scurtă, iar degetul mic foarte ascuţit.

Dimpotrivă, la cei care suferă de hipertiroidie, mîna este mare, osoasă, cu degete subţiri.

Tensiunea osmotică, care imprimă celulelor corpului fermitate sau moliciune, influenţează şi partea cărnoasă a mîinii. Astfel, o persoană puternică are degetele rotunjite şi viguroase, în timp ce degetele aplatizate şi pătrate aparţin, de obicei, unui om slab.

Dintre cauzele care pot provoca modificări ale mîinilor amintim: vîrsta boala, profesia.

Cu vîrsta mîinile își pierd din elasticitate și suplețe, pielea se usucă și apar acele pete brune, atît de inestetice.

Bolile pot deforma mîinile — tuberculoza, afecțiunile respiratorii și circulatorii cronice, guta, reumatismul—, modifică forma degetelor, ele devenind mai noduroase. La schizofrenici mîinile sînt subțiri și roșii, în timp ce la melancolici ele sînt palide și inactive.

Prin exercitarea anumitor profesii, ca de exemplu la pianiști, sculptori, mîinile sînt foarte suple, iar degetele au vîrfurile ușor spatulate.

311. — Acordați suficientă îngrijire unghiilor?

Frumusețea unei mîini nu poate să fie perfectă fără ca unghiile să fie și ele bine întreținute. În acest scop ele vor fi bine curățate, tăiate corect și lăcuite. Rolul lor este și acela de a proteja vîrful degetelor. Creșterea unghiilor este mai accentuată vara decît iarna și este legată de integritatea matricei, metabolismului calciului și buna funcționare a hipofizei și tiroidei.

Un minimum de îngrijire, o dată pe săptămînă, se impune pentru protejarea și menținerea lor în perfectă stare de sănătate.

312. — Știți să vă faceți singură manichiura?

Pentru aceasta aveți nevoie de o trusă specială, care să conțină:

— o forfecuță de unghii;
— o forfecuță pentru tăiat pielițele;
— pilă de unghii;
— instrument din plastic sau lemn cu care să dezlipim pielițele (se vor evita cele din metal, pentru a nu leza lunula);
— vată;
— dizolvant;
— lustruitoare pentru unghii;
— piatră ponce;
— cremă pentru unghii;
— lac sau pastă;
— alcool (pentru dezinfectare);
— un bol cu apă și săpun.

313. — Care sînt operațiunile pe care trebuie să le efectuăm?

— Se vor îndepărta urmele vechiului lac, folosind un dizolvant. Se va evita acetona pură, care usucă unghiile prea tare *(fig. 60)*.

— Pilirea unghiilor se va face fără a insista prea mult în părți. Dacă unghia este bombată, se va pili în formă ovală; dacă este lată și pătrată, se va pili sub formă rotundă și scurtă *(fig. 61)*.

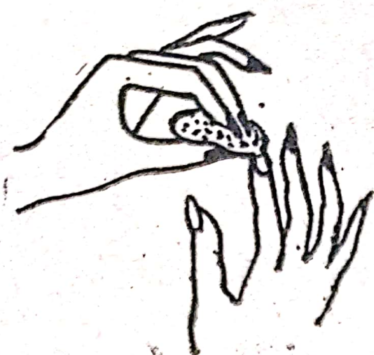


Fig. 60. — Îndepărtarea lacului de pe unghii.

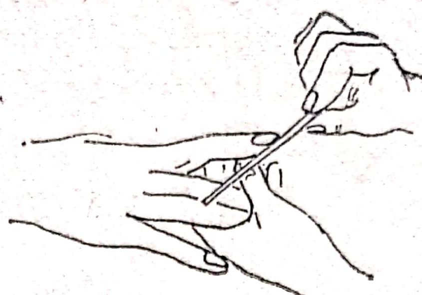


Fig. 61 — Manichiura — pilirea unghiilor.



Fig. 62. — Înmuierea pielițelor.

— Se vor dezlipi pielițele sau se va aplica un lichid special care le dizolvă.

— Se vor introduce degetele, timp de 10 minute, în apă cu săpun *(fig. 62)*.

— Se vor îndepărta pielițele cu forfecuța (în cazul în care nu am folosit lichidul respectiv).

— Se vor dezinfecta apoi cu alcool, pentru a se evita o eventuală infecție, mai ales dacă din greșeală ne-am tăiat.

— Se va aplica lacul, fiind necesare două aplicări.

314. — Cunoașteți cîteva mici secrete pentru a obține o manichiură frumoasă?

— Porțiunea de sub unghii va fi curățată cu o bucățică de vată rulată pe un bețișor și înmuiată în apă oxigenată.

— Flaconul de lac va fi agitat înainte de întrebuințare, pentru a evita formarea bulelor de aer.

— Mîna pe care o lăcuim va fi sprijinită pe masă.

— Împrospătarea lacului se va face la 4—5 zile.

— Nu se va forța îndepărtarea lacului cu un instrument de metal ascuțit, pentru a nu dăuna sănătății unghiilor.

— Zilnic se va curăța porțiunea de sub unghii și se vor presa pielițele.

315. — În ce constă tehnica aplicării lacului de unghii?

— Nu aplicați niciodată lacul peste alt lac care a început să se cojească. Îndepărtați-l pe cel dintîi cu un dizolvant sau cu acetonă ușor gresată.

— Mîna va fi sprijinită pe genunchi sau pe masă, pentru a putea manevra pensula cu mai multă precizie.

— Aplicați un prim strat de lac, lăsînd degajată lunula; în cazuri speciale, cînd se impune s-o acoperiți totuși, se va lăsa liberă o porțiune de cca 1 mm, pentru a permite ca unghia să respire.

— Așteptați ca primul strat să se usuce și numai după aceea aplicați pe cel de-al doilea. În felul acesta stratul de lac va fi egal și se va menține un timp mai îndelungat.

— Puteți aplica și un al treilea strat de lac incolor, care va contribui, de asemenea, la menținerea lacului în perfectă stare cîteva zile în plus.

316. — Culoarea lacului de unghii are importanță?

Este o problemă de gust. Unele persoane preferă lacul de culoare închisă, altele, roșu aprins sau incolor. Oricare va fi culoarea aleasă, el nu trebuie să contrasteze cu tonalitatea rujului de buze și a rochiei, ceea ce nu înseamnă să fie neapărat de aceeași culoare, ci în aceeași nuanță.

Dacă nu vreți să atrageți atenția asupra mîinilor, cel mai indicat este un lac roz sau incolor.

Dacă aveți unghii fragile, casante, care se rup cu ușurință, renunțați la aplicarea lacului. Pentru ca totuși unghiile să pară îngrijite, lustruiți-le cu o periuță pe care este întinsă o bucățică de piele de căprioară.

317. — Știți să corectați forma unghiilor dv.?

Dacă unghiile sînt *pătrate,* lacul se va aplica lăsînd degajată lunula și extremitatea superioară a unghiei.

La unghiile prea *mici* se va acoperi cu lac toată suprafața. Lacul se recomandă a fi de culoare cît mai deschisă.

Unghia prea *lungă* va fi lăcuită lăsînd liberă cît mai mult partea inferioară. Dacă unghia este ușor *înclinată* trebuie pilită pe părți, pentru a-i da un oval cît mai natural. Lunula va fi degajată.

Unghiile prea late vor fi lăcuite lăsînd spații albe de o parte și de alta *(fig. 63 a-e).*

În cazul în care nu obișnuim să colorăm unghiile, acestea vor fi lustruite folosind în acest scop una din următoarele paste.

I. Bioxid de staniu 20 g, caolin, 5 g, carmin 0,25 g, glicerolat de amidon q.s., pentru obținerea pastei.

II. Caolin 10 g, piatră ponce pulverizată 5 g, talc 10 g, carmin 0,25 g. glicerolat de amidon q.s., pentru a obține o pastă consistentă.

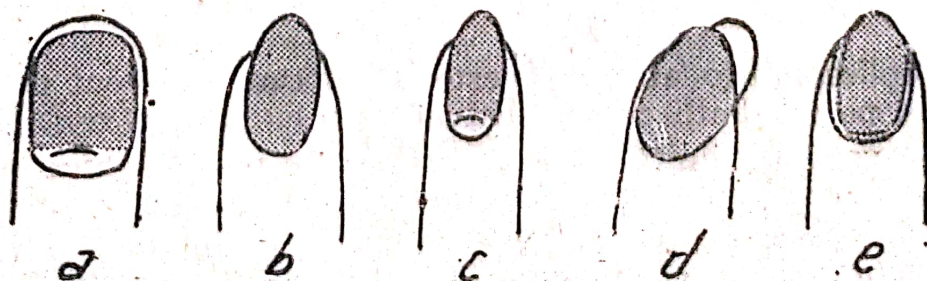


Fig. 63. — Corectarea formei unghiilor (a—e).

Se freacă unghiile de 2—3 ori, apoi se lustruiesc cu pînză fină sau cu piele de căprioară.

Nu este nevoie ca unghiile să fie mari, roșite tare, ci ele trebuie să fie curate, bine pilite, lustruite sau lăcuite într-o culoare plăcută.

318. — Vă roadeți unghiile?

Roaderea unghiilor nu este o maladie, dar ea constituie un obicei nesănătos la copii și inestetic la adulți. La copii se recomandă aplicarea sub unghii a unei soluții amare, iar la adulți reeducarea și vindecarea stării de anxietate care ar putea fi cauza.

Roaderea unghiilor la copii nu trebuie privită cu superficialitate, deoarece este și un semn de anxietate, a cărei cauză este neapărat necesar să fie determinată.

Soluție împotriva roaderii unghiilor: chinină clorhidrică 2,5 g, tinctură de gențiana 12,5 g, tinctură amară 35 g, benzoat de benzil 0,5 g.

319. — Este modificată forma sau culoarea unghiilor?

Unghiile concave — una sau mai multe — pot indica: o stare de anemie din lipsă de fier, carență în vitamina C, urmarea unor traumatisme, acțiunea unor substanțe caustice.

Unghii hipertrofiate sau *atrofiate* (lipsa unghiilor), unghii încurbate (din afară înăuntru) sînt anomalii mai puțin frecvente.

Culoarea unghiilor în mod normal trebuie să fie roză, nici prea ștearsă, nici strălucitoare.

Cînd se constată prezența petelor albe sub unghii, acesta este un indiciu de anemie. Se va evita folosirea lacului de unghii timp de 10—12 zile. Alimentația va fi bogată în legume verzi, ficat. Se impune, de asemenea, un tratament cu produse antianemice.

Petele pot fi ereditare. Dar ele pot să apară și din cauza unui pigament de albire, *keratohialina*.

Sub influența unor factori patologici, culoarea unghiilor se poate modifica. De exemplu:

— unghiile palide pot indica o stare de anemie;

— unghiile gălbui — exceptînd cazurile unor fumători, care pot prezenta astfel de unghii — pot fi urmarea unor micoze, unor tulburări ale ficatului și ale vezicii biliare;

— unghiile de culoare roșie sau violacee pot indica tulburări în circulația sanguină;

— unghiile albăstrui sau violacee pot indica tulburări ale circulației venoase sau tulburări pulmonare;

— unghiile brune sau negre pot fi urmarea unui accident; în alte cazuri ele pot indica afecțiuni mai grave, care impun consultul medical.

320. — Unghiile sînt casante?

În acest caz se recomandă aplicarea în jurul unghiei, cu ajutorul unui bastonaș învelit cu vată, a unei soluții de iod, sau loționarea unghiilor cu zeamă de lămîie amestecată cu ulei de ricin. Unghiile casante se vor masa dimineața și seara cu următoarea cremă: vaselină colesterinată 35 g, ulei de parafină 10 g, ceară albă 3 g, cetaceu 2 g, vitamina A soluție 5 g.

Înainte de culcare se vor masa cu ulei de măsline. Dacă nici acest procedeu nu se dovedește suficient, se recomandă aplicarea, după fiecare spălat al mîinilor, a următoarei formule: alaun 2 g, colofoniu 2,50 g, sare 2 g, ceară 1,50 g, ulei măsline 15 g.

Pentru a le face mai puțin fragile se va aplica zilnic următoarea loțiune: alaun 6 g, glicerină 20 g, apă 60 ml.

Se va renunța la dizolvanții pe bază de acetonă.

Alimentația va fi bogată în legume verzi, ficat, lactate. Una din trei femei prezintă unghii moi, fapt care se poate datora surmenajului fizic și nervos, abuzului de detergenți, acțiunii repetate a unor dizolvanți sau folosirii exagerate de lacuri de proastă calitate.

Unghiile care se rup cu ușurință pot fi întărite introducîndu-le zilnic, timp de 10 minute, în untdelemn călduț. Tratamentul este de durată.

De asemenea, se vor masa zilnic, cu următoarea pomadă: nitrat de pilocarpină 0,15 g, extract de *nux vomica* 0,50 g, alaun 1 g, oxid de zinc 1,50 g, lanolină 15 g.

321. — Aveți unghiile striate, aspre, moi?

Dungile mici, paralele, pe suprafața unghiilor, se pot datora infecțiilor grave, intoxicațiilor, traumatismelor locale, contactului cu substanțe caustice etc., sau lipsei de calciu. În acest caz se va evita folosirea dizolvanților pe bază de acetonă. Pe suprafața unghiilor se va aplica un preparat alcătuit din: alaun 6 g, glicerină 25 g, vitamina A 5 ml, apă 70 ml, sau se vor înmuia zilnic unghiile în ulei călduț de germeni de porumb.

Dacă *unghiile sînt aspre la pipăit* se recomandă să fie frecate cu o pastă conținînd: oxid de staniu 10 g, parafină 10 g, ceară 10 g, ulei de măsline q.s.

Dacă *unghiile sînt moi*, pentru a le întări se vor șterge zilnic cu o soluție de alaun 4%.

322. — Ce produse pentru îngrijirea mîinilor și a unghiilor realizează industria cosmetică românească?

„Ada"	— loțiune pentru tratarea unghiilor.
„Acetol"	— dizolvant al lacului de pe unghii.
„Adam"	— balsam pentru hidratarea și gresarea ușoară a mîinilor, avînd, totodată, efect dezinfectant și bactericid.
„Eva"	— dizolvant gras al lacului de pe unghii.

„Catifelin"	— emulsie hidratantă, emolientă.
„Dermin"	— cremă antidetergent.
„Darclee"	— emulsie pentru pielea deshidratată din cauza detergenților și a apei.
„Farmec"	— cremă cu glicerină pentru miinile degresate și deshidratate în urma folosirii detergenților și a substanțelor alcaline.
„Glicerină" „Glicerină citrică"	— pentru ingrijirea miinilor degresate din cauza detergenților și substanțelor caustice.
„Riposta"	— emulsie pentru ingrijirea miinilor.
„Sanopil"	— Cremă pentru ingrijirea unghiilor — pentru refacerea unghiilor degradate.

Lacuri pentru unghii

„Ada" „Ada sidefată" „Eva" „Eva sidefată" „Farmec"	— lacurile se fabrică intr-o gamă variată de nuanțe. Transparente, paste sau sidefate.

XII. PICIOARELE

323. — Acordați picioarelor atenția cuvenită?

A avea picioare frumoase este un mare atú pentru o femeie. Din punctul de vedere al unui bărbat, picioarele sînt cele care atrag prima privire. Moda rochiilor scurte este, de asemenea, o rațiune pentru a lua toate măsurile în scopul de a avea picioare frumoase. Desigur, nu ne putem lungi picioarele, dar le putem face mai suple, cu o piele netedă și frumoasă.

Picioarele, acești copii vitregi, joacă un rol extrem de important. Ele constituie pentru corp un soclu care susține o anumită greutate și care au un rol hotărîtor pentru mobilitatea și deplasarea acestuia (fig. 64).

Din păcate, abia cînd intervin diverse neplăceri datorită anumitor neglijențe, ca de pildă purtării unor tocuri prea înalte, sau a unor pantofi prea strîmți ori unei igiene defectuoase etc., începem să ne gîndim cum trebuie să ne îngrijim.

Prima preocupare trebuie să se îndrepte asupra pielii picioarelor. Ca și în cazul obrazului, aceasta este supusă acțiunii nefaste a intemperiilor: frig, vînt, soare, ger, ceea ce o usucă, o asprește, o urîțește. De aceea se recomandă ca după fiecare duș sau baie pielea să fie unsă cu o cremă hidratantă.

324. — Doriți să aveți pielea picioarelor netedă?

Dacă pielea prezintă asperități, luați-vă obiceiul ca la fiecare baie să vă frecați călcîile, gleznele și, în general, regiunile a căror piele este mai îngroșată, cu piatra ponce și cu un săpun acid, sau după baie ungeți imediat pielea cu vaselină salicilată (20 g la 1 g acid salicilic), care produce un veritabil gomaj al celulelor moarte.

O metodă bună este și aceea a frecării picioarelor cu o perie mai aspră, care îndepărtează aceste celule.

Dacă pielea este prea uscată se recomandă o cremă hidratantă, aceasta nefiind nici pe departe un rafinament, ci o măsură împotriva uscăciunii excesive a pielii care, neîngrijită, poate duce chiar la apariția crăpăturilor.

325. — Părul de pe picioare vă deranjează?

Dacă părul se prezintă sub forma unui puf, metoda cea mai eficace este decolorarea cu apă oxigenată sau chiar cu perhidrol ori cu diverse paste decolorante.

Dacă părul este des, lung, aspru, într-un cuvînt deranjant, putem recurge la depilare cu ceară, cu diverse depilatoare sau, în cazuri deosebite, se poate recurge și la epilarea electrică. Rasul părului nu este indicat, căci părul începe să crească din nou, mai asupru și mai abundent.

Revenind la epilarea electrică, în cazul părului de pe picioare, aceasta este aproape irealizabilă, dat fiind numărul mare de ședințe care ar fi necesare pentru tratament. Această metodă este în general practicată numai pentru părul de prisos de la mustăți și de pe obraji.

Frecarea pielii cu piatră ponce sau smulgerea cu penseta nu dau nici ele rezultate bune, avînd în vedere suprafața prea mare pe care este răspîndit părul.

Dintre metodele frecvent folosite amintim depilarea mecanică cu ajutorul depilatoarelor pe bază de rășini și depilarea chimică.

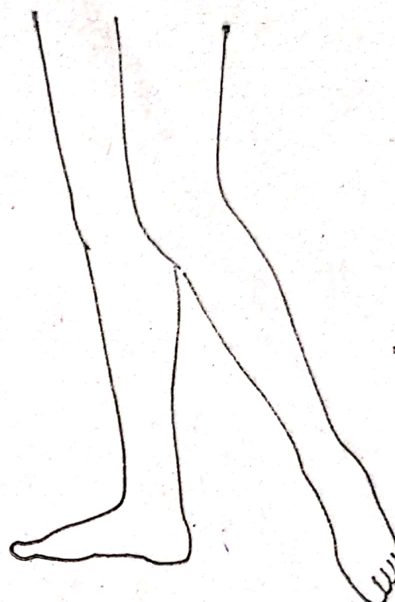


Fig. 64. — Îngrijirea picioarelor.

326. — Cum procedăm în cazul depilării mecanice?

Depilatorul se aplică după ce în prealabil l-am încălzit, de preferință pe baie de apă. La răcire el prinde în masa lui firele de păr, care sînt smulse odată cu îndepărtarea depilatorului (fig. 65 a, b).

Indicăm două formule de depilatoare mecanice:

I. Ceară galbenă 150 g, colofoniu (sacîz) 500 g.

II. Parafină solidă 135 g, colofoniu (sacîz) 500 g.

Se prepară într-un vas de aproximativ 1 kg, în care se topesc substanțele pe baie de apă. Cînd amestecul este complet topit, se ia de pe foc, se lasă să se răcească la o temperatură suportabilă pentru piele.

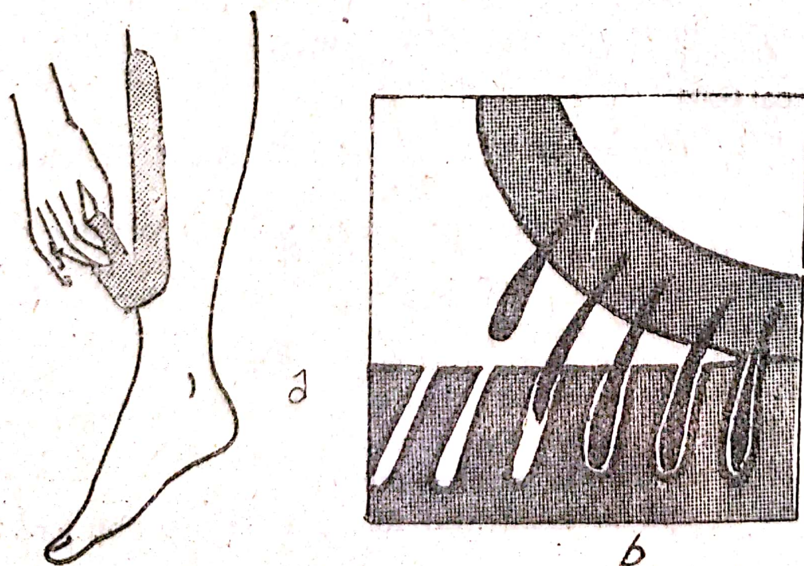


Fig. 65. — Depilarea picioarelor: a) aplicarea depilatorului; b) smulgerea firelor de păr.

În formula acestor depilatoare pot fi incluse camforul, datorită efectului răcoritor, un anestezic local, ca anestezina (1—2%), care atenuează disconfortul tragerii părului.

Folosirea acestor depilatoare se face prin aplicarea directă pe piele sau pe pînză.

Direct pe piele, cu ajutorul unei pensule late se întinde masa topită, care a fost lăsată să se răcească la o temperatură suportabilă de către piele, ca să nu se producă arsuri. Depilatorul va fi întins în sensul creșterii părului, apoi smuls în sens contrar. Aplicarea lui se face sub forma unor fîșii longitudinale, late de circa 4 cm.

Pe pînză se întinde masa caldă și se aplică pe regiunea care urmează a fi depilată. Se îndepărtează după întărire. Se șterg apoi porțiunile respective cu o loțiune alcoolică sau alcool camforat. Se aplică o cremă pe bază de stearați și se pudrează. Dezinfectarea pielii este bine să fie făcută și înainte de depilare.

327. — Cum se efectuează depilarea chimică?

În acest scop se folosesc amestecuri de sulfuri (sulfură de sodiu, de calciu, de stronțiu, bariu), acizii mercapto-alifatici și sărurile lor (tioglicolat de calciu) și enzime proteolitice și mucolitice, de origine vegetală și animală. Ele se prezintă sub formă de pulbere, pastă, cremă, gel.

Depilatoarele chimice au dat rezultate mulțumitoare în tehnica îndepărtării părului. Prin aplicare regulată se pare că ele reduc capacitatea de regenerare a firelor de păr, dar nu distrug rădăcina, astfel că după un timp părul poate crește din nou. Depilatoarele chimice se aplică în mod obișnuit la 10—15 zile. Dacă se mențin mai mult timp pe piele, pot produce ușoare iritații. Dacă pielea pe care se aplică este intactă, dacă timpul de menținere a preparatului nu este prea lung și dacă depilatorul este realizat corect, nu trebuie să apară iritații.

Depilatoarele chimice pe bază de sulfuri alcaline au dezavantajul unui miros neplăcut, prin degajare de hidrogen sulfurat (miros de ouă clocite). În cazul folosirii depilatoarelor chimice se recomandă ca unghiile să fie unse cu vaselină sau îmbrăcate într-o mănușă de cauciuc, pentru a evita înmuierea sau chiar dizolvarea lor parțială.

Depilatoarele sub formă de pastă sînt ușor de folosit, putîndu-se aplica pe piele în strat uniform.

Înainte de aplicare, depilatorul trebuie încercat pe o mică porțiune de piele, pentru testarea toleranței și pentru a fixa timpul cît trebuie lăsat să acționeze, pentru a nu produce iritarea pielii. În timpul acțiunii depilatorului pe bază de substanțe alcaline care roșesc pielea este necesar ca după îndepărtarea acestuia (cu apă rece, fără săpun) să se facă o loționare a regiunii respective cu o soluție de acid acetic diluat, acid citric sau acid boric.

Indicăm două formule de depilatoare chimice:

I. Sulfură de bariu 50 g; amidon de porumb 50 g.

Pulberea se amestecă cu apă în momentul folosirii, pînă la obținerea unei paste groase.

II. Sulfură de sodiu 4 g; sulfură de calciu 16 g; glicerină 8 g; amidon 8 g; vaselină 8 g; apă 70 ml.

Sulfura de calciu se amestecă cu glicerina și vaselina.

Sulfura de sodiu se dizolvă la cald în jumătate de cantitate de apă. Amidonul se amestecă cu restul de apă și se toarnă peste sulfura de sodiu, apoi se adaugă sulfura de calciu.

Mirosul de hidrogen sulfurat se îndepărtează tamponînd cu soluție Burow. Locul respectiv va fi apoi uns cu cold-cremă și pudrat cu talc sau cu un amestec de amidon și oxid de zinc. Pudra se lasă timp de o jumătate de oră. Nu se vor folosi pudre colorate și parfumate. Dacă am spălat pielea cu soluții acide, se poate renunța la cold-cremă. Sub formă de pastă, se pot prepara depilatoare chimice folosind sulfura de bariu sau de stronțiu, amestecată în părți egale cu amidon de porumb sau grîu și apă caldă, atît cît este necesar pentru a obține o pastă. Aceasta se va prepara cu o jumătate de oră înainte de folosire. Depilatoarele lichide au în compoziția lor: sulfură de sodiu, zahăr, amidon, gelatină, apă. În general sînt instabile, fapt pentru care li se adaugă amidon sau zahăr. Gelatina are scopul de a fixa mai ușor depilatorul de piele. Păstrarea acestor depilatoare se face în vase bine închise, acoperite cu un strat de ulei de vaselină.

Depilatoarele sub formă de creme au în compoziția lor, în afara sulfurilor de sodiu sau calciu, glicerină, apă, amidon, vaselină și lanolină. Folosind sulfura de sodiu în apă și gelatină, putem obține un depilator sub formă de gel.

Aplicarea depilatorului sub formă de cremă are avantajul de a face să dispară părul în cîteva minute.

După depilare și dezinfectarea zonei respective se recomandă pudrarea cu o pudră calmantă, conținînd: amidon 20 g; oxid de zinc 20 g; caolin 10 g.

328. — Știți să vă faceți singure pedichiura?

O dată la 2 săptămîni este bine să ne îngrijim de unghiile de la picioare, operație care constă, în primul rînd, în tăierea acestora, apoi pilirea lor.

Tăierea unghiilor trebuie efectuată drept, nu rotund, fără colțuri mari, dar nici cu colțuri scurte, care pot pătrunde în carne.

Se va face o baie prelungită cu apă caldă și puțin săpun; se îndepărtează cu atenție pielițele de prisos cu ajutorul forfecuței. Se dezinfectează. După dorință, se va aplica lacul sau pasta de unghii.

Lăcuirea se efectuează o singură dată, de-a curmezișul, și o dată în lungimea lor, deoarece striurile mai pronunțate ale unghiilor de la picioare împiedică în caz contrar o aplicare uniformă a lacului.

Marginile laterale trebuie să rămînă libere, pe o distanță de 1 mm, pentru a permite respirația parțială a unghiilor. Estetic este ca lacul unghiilor de la picioare să aibă aceeași culoare cu lacul unghiilor de la mîini.

În cazul în care ați constatat că o unghie a pătruns în carne, datorită tăierii prea scurte a acesteia sau dacă din neglijență a rămas o bucățică de unghie, ca un spin, înseamnă că aveți o unghie încarnată.

Pentru a evita acest neajuns este bine ca după baia de picioare să se introducă sub unghie, la colțuri, bucățele mici de vată, care pot fi schimbate zilnic, pînă ce unghia va crește corect.

329. — Ce rezultat au băile asupra picioarelor?

Oboseala picioarelor, după ce am mers un timp mai îndelungat, poate fi combătută prin băi alternative, cu apă caldă (35°C), apoi apă rece. Pentru menținerea temperaturii se va adăuga mereu apă caldă, pînă cînd picioarele se încălzesc și se înroșesc, apoi le introducem în apă rece, numărăm pînă la zece și le reintroducem în apă caldă. Repetăm operațiunea de cinci ori, terminîndu-se cu apă rece.

Pentru înmuierea pielii. Se pun într-un săculeț 250 g tărîțe, care se fierb timp de 10 minute, apoi soluția și săculețul se introduc în apa de baie.

Pentru tonifierea pielii se recomandă o baie de sare (25 g sare marină la 1 l apă).

Pentru relaxare este indicată o baie caldă, care atrage sîngele către extremități, producînd o vasodilatație locală. Acest procedeu favorizează însă transpirația și sensibilizează pielea.

O curățire profundă și o stare de bine se poate obține adăugînd la baia de apă 3 lingurițe din următorul amestec: bicarbonat de sodiu 2,5 g, acid tartric 2,5 g, perborat de sodiu 5 g, așa-numita baie de oxigen. Durata: 10 minute.

330. — Ce efecte au plantele în îngrijirea picioarelor?

Indicăm cîteva plante care se folosesc în tratamentul picioarelor.

Menta (izma). 200 g frunze la 3 litri de apă se infuzează. Indicat pentru băi la picioare, ca decongestionant și antisudorific.

Muștarul negru (muștar sălbatic, muștar de cîmp). Indicat pentru băi de picioare (200 g muștar la o baie).

Rosmarin. Planta se fierbe în vin alb, se aplică sub formă de comprese în tratamentul picioarelor umflate.

Nucul. În 4 litri de apă rece se adaugă 600 g foi de nuc. Se fierb 10—15 minute. Se face baie în decoctul cald, apoi se clătesc picioarele în apă rece.

Rostopasca (crucea voinicului). Laptele proaspăt de rostopască se folosește contra bătăturilor.

Schinelul (iarba mare, șofran sălbatic). Infuzia 5 g% se folosește contra degerăturilor.

Stejarul. Decoctul de coajă de stejar 100 g la 1 litru de apă se folosește contra transpirației picioarelor.

Țelina. 2 țeline se fierb în 2 litri de apă timp de o oră; se fac băi contra degerăturilor.

Urechelnița (iarba ciutei, iarba grasă). Frunzele se pot aplica direct pe bătături.

Varza. Foile de varză se folosesc contra degerăturilor.

331. — Aveți piciorul plat?

Multe persoane prezintă o anumită deficiență a tălpilor, respectiv o boltire necorespunzătoare, așa-numitul *picior plat*. În majoritea cazurilor piciorul plat nu există la naștere, el putînd apărea în copilărie, din cauza greutății corpului, care nu corespunde capacității de rezistență la oboseală a aparatului musculo-articular al piciorului (fig. 66).

Piciorul plat este deci o deformare a piciorului, datorită unei slăbiri a musculaturii, și se traduce printr-o prăbușire a boltei plantare, însoțită de o ușoară înclinare a tălpii piciorului înspre înăuntru, acest fapt constituind și una din cauzele formării monturilor.

Din aceste considerente părinții trebuie să fie deosebit de atenți la mersul copiilor.

Specialiștii ortopezi vor decide dacă deformația poate fi corectată prin purtarea de talonete corective sau sînt necesare talonete compensatoare, care se folosesc pentru deformații greu de redresat și care vor fi purtate, după caz, 6 luni pînă la 1 an.

332. — Suferiți de varice?

La cei care stau prea mult în picioare pot apărea varicele (dilatarea excesivă și permanentă a unor vene). Ele nu au numai consecințe de ordin estetic ci reprezintă o afecțiune cu caracter evolutiv, care trebuie tratată de la primele semne.

Varicele apar în special la temperamentele sanguine, nervoase, limfatice. Deseori sînt ereditare. Obezitatea agravează boala varicoasă. În scop preventiv se vor exclude alimentele bogate în grăsimi, vînatul, conservele, condimentele, făinoasele, precum și alimentele cu un conținut mare de apă, iar lichidele ingerate nu trebuie să depășească 1 litru pe zi.

Se recomandă reducerea masivă a sării sau chiar înlocuirea ei cu sare dietetică. Se vor evita dulciurile și alți hidrați de carbon. Deoarece surmenajul și sedentarismul contribuie la producerea de toxine nocive, este indicată o viață cumpătată și parcurgerea zilnică pe jos a cel puțin 2 km.

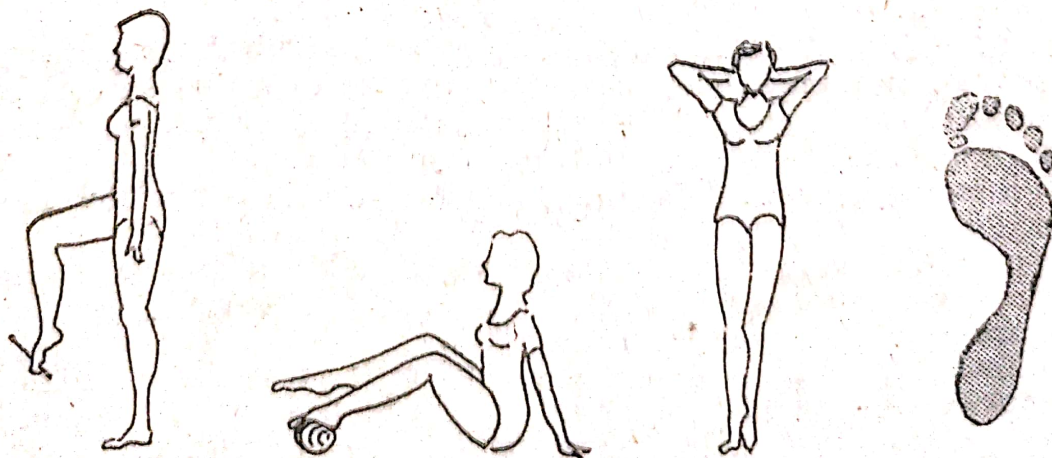


Fig. 66. — Exerciții de gimnastică pentru piciorul plat.

Cultura fizică constituie un mijloc excelent de prevenire și de tratament pentru varice. Se va insista asupra exercițiilor în care brațele și picioarele sînt ridicate: (de exemplu: culcate pe spate, cu picioarele ridicate, facem mișcări similare celor de pe bicicletă, sau „exercițiul arbore“, în care corpul, cu picioarele ridicate, se sprijină pe cap și coate, ceea ce permite golirea venelor de sîngele stagnant).

Sînt, de asemenea, foarte indicate exercițiile respiratorii și abdominale.

Se va evita masajul frămîntat, fricționat, tapotat, indicat fiind un masaj ușor, mîngîietor, de la călcîie spre genunchi.

În timpul somnului, picioarele vor fi așezate pe o pernă, la o înălțime superioară capului.

Ciorapii speciali se vor purta numai în timpul zilei și se vor îmbrăca în poziție culcată.

Prezentarea la medic este obligatorie. El va indica tratamentul, iar în cazurile rebele se va recurge la intervenție chirurgicală.

Ca orice afecțiune patologică, trebuie tratată din timp, deoarece, în caz contrar, se va ajunge la intervenție chirurgicală. Neglijarea acestei afecțiuni poate duce la formarea unui ulcer varicos cronic, greu de vindecat și care poate constitui o adevărată invaliditate.

Recomandate sînt și curele balneare, care ameliorează nu numai starea picioarelor, dar și starea generală a bolnavului. Se va evita tot ce comprimă, strînge sau încetinește circulația sanguină, ca spre exemplu jartierele, ciorapi. prea strîmți, șosetele cu elastic etc.

Dacă vă petreceți vacanța pe malul mării, evitați să stați imobilă la soare. Faceți plimbări lungi în apă, fără ca aceasta să treacă de genunchi. Masajul pe care îl fac valurile și apa rece cu efectul ei vasoconstrictor sînt excelente pentru picioare.

333. — Aveți bătături sau bășici?

Bătătura este o îngroșare neuniformă a epidermei. Rădăcina bătăturii apare mai albă și apasă asupra terminațiilor nervoase, provocînd durerea. Apare, în general, datorită unei presiuni excesive a încălțămintei, care provoacă o reacție de apărare a pielii, prin formarea de keratină sau a unui strat cornos îngroșat.

Se întîlnesc, mai ales, la femeile care poartă încălțăminte necorespunzătoare, prea strîmtă, prea rigidă, cu tocuri exagerat de înalte sau cu vîrfurile prea ascuțite, care comprimă degetele, împiedicînd circulația normală a sîngelui, accelerînd îngroșarea și cornificarea epidermei.

Ca măsură preventivă se recomandă purtarea încălțămintei comode, cu tocuri joase.

Se va urmări înmuierea stratului cornos, prin băi calde cu apă și săpun și folosirea de medicamente speciale pe bază de acid salicilic, colodiu, acid lactic, care permit scoaterea lor cu ușurință.

Medicamentul „Clavusin“ se aplică după ce în prealabil s-a făcut o baie prelungită (în care s-a adăugat puțină sodă). Se pensulează 3—8 seri consecutive, avînd grijă să nu atingem țesuturile dimprejur, pentru a nu provoca arsuri ale țesutului sănătos.

Soluția se aplică seara și dimineața, cu o pensulă și se lasă să se usuce. Se pot folosi inele de bătături sau o bucățică de pînză, în care se taie o gaură corespunzătoare mărimii bătăturii tratate, în care se introduce soluția.

Rezultate se pot obține și prin folosirea unguentului salicilic. Și într-un caz și în altul se va acoperi bătătura cu un emplastru.

Ochiul de găină este o bătătură care se formează în spațiile dintre degete și este acoperită deseori de bucăți de epidermă albicioase macerate.

Pentru a preveni formarea bătăturilor sau a împiedica refacerea lor există mici inele de cauciuc ori pîslă, perforate în centru, care se aplică înainte de a ne încălța.

Indicăm două formule pentru tratamentul bătăturilor:

I. Acid salicilic 5 g; alcool 5 g; colodiu 15 g.

II. Hidroxid de potasiu 0,50 g; glicerină 15 g; apă 85 ml.

Bășicile de la picioare apar ca urmare a frecării pielii de încălțăminte. Ele apar ca niște pungi de apă sub epidermă.

Cu ajutorul unui ac flambat se face o mică gaură în bășică și se acoperă cu un pansament steril.

334. — Cum apar degerăturile?

Ca urmare a expunerii prelungite a picioarelor la frig și umezeală pot apărea degerături. Apariția lor poate fi accelerată prin tot ceea ce încetinește sau împiedică circulația și, în mod special, prin purtarea unei încălțăminte prea strîmte. Deoarece vascularizația picioarelor este relativ săracă, ele sînt mai sensibile la acțiunea frigului.

Anemia, tulburările endocrine, afecțiunile nervoase sînt factori care favorizează apariția degerăturilor. Acestea se prezintă la început sub formă de pete roșii, care au tendința de a se învineți. La palpare regiunea respectivă prezintă o temperatură mai ridicată. Trecerea de la frig la cald este însoțită de durere.

Ce măsuri preventive se recomandă:

— evitarea umezelii și a frigului;

— încălzirea picioarelor este preferabil să fie realizată mișcînd degetele și făcînd apoi fricțiuni cu alcool camforat, evitîndu-se sursele puternice de căldură;

— încălțămintea va fi căptușită cu materiale călduroase, iar ciorapii vor fi din lînă.

Tratamentul local trebuie să înceapă înainte de apariția complicațiilor. Inițial se recomandă băi locale călduțe, dimineața și seara, cu frunze de nuc sau țelină (150 g la 1 litru apă). Se țin picioarele în baia respectivă timp de 5 minute, se usucă bine, apoi se fricționează cu alcool camforat sau cu una din următoarele pomezi sau loțiuni:

I. Ihtiol 10 g; axungia 30 g;

II. Tanin 1 g; glicerină 50 g;

III. Colargol 1 g; axungia 20 g;

IV. Camfor 1 g; balsam de Peru 1 g; glicerină 100 g.

Se aplică după menținerea picioarelor în apă și uscarea lor.

Pentru accelerarea cicatrizării se recomandă pe cale orală un complex de vitamine. Urmările degerăturilor se manifestă printr-o iritație locală, care devine mai evidentă la căldură. Sînt indicate produse vasodilatatoare pe bază de acid nicotinic, care activează circulația sîngelui.

335. — Ce sînt micozele plantare (intertrigo)?

Epidermofiția este o afecțiune provocată de ciuperci, cu localizare îndeosebi pe bolta picioarelor, în spațiile dintre degete și la unghii.

Se pot prezenta sub forma unor vezicule care conțin la început un lichid limpede, ce se poate transforma în puroi, confluează și se sparg, formînd eroziuni dureroase (forma umedă), sau sub formă uscată, adică îngroșări ale stratului cornos și pete descuamative, delimitate. Se pot întîlni ambele forme la același bolnav.

Deoarece agentul patogen se transmite de la om la om și indirect prin rufărie, ciorapi, se recomandă ca aceste obiecte să fie de uz strict personal.

Boala poate interveni în colectivități, acolo unde căzile de baie și camerele de dușuri pot reprezenta surse de infecții cauzate, așa cum am văzut, de unele ciuperci.

Tratamentul micozelor plantare trebuie prescris numai de medic, întrucît tratamentele sporadice nu dau rezultate și nu fac decît să se obțină ameliorări de moment, urmate însă de recidive. Punerea unui diagnostic corect este necesară pentru a deosebi boala de alte afecțiuni, ca *dermatitele*, produse de coloranții și substanțele chimice din ciorapi sau încălțăminte. Se impune o igienă riguroasă a pielii picioarelor, schimbarea zilnică a ciorapilor. Se va renunța la ciorapi din fire sintetice și la pantofi din alte materiale decît piele.

Încălțămintea se va dezinfecta cu soluție de formol sau acid acetic.

În timpul fenomenelor inflamatorii sînt indicate compresele cu infuzii de mușețel sau cu soluție slabă de permanganat de potasiu și loționarea pielii picioarelor cu soluții de: fucsină, albastru de metilen sau violet de gențiană (1%). După dispariția fenomenelor inflamatorii, se pot aplica, la indicația medicului, substanțe cu acțiune fungicidă (de distrugere a ciupercilor).

336. — Ce este anhidroza?

Dacă pielea picioarelor este prea uscată, pot apărea crăpături. Ele se produc mai ales vara, în special la călcîie, cînd acestea încep să sîngereze, putîndu-se chiar infecta, afecțiune denumită *anhidroză*.

Se vor face băi zilnice, prelungite, folosind o apă în care s-a adăugat și puțin săpun sau sodă. Dacă pielea nu sîngerează, se poate freca cu piatra ponce, pentru îndepărtarea stratului de celule moarte.

Se ung apoi călcîile cu cremă emolientă sau cu vitamina A uleioasă.

În cursul nopții se recomandă îmbrăcarea unor șosete de bumbac peste picioarele unse.

Îngroșarea călcîielor se întîlnește mai frecvent la persoanele obeze și la cele care, din diferite cauze, prezintă o proastă circulație sanguină.

Anhidroza poate fi congenitală sau se poate datora unor boli ale căror cauze vor fi stabilite de medicul dermatolog, singurul în măsură să prescrie tratamentul adecvat.

337. — Ce facem în caz de keratoză pilară?

Keratoza pilară constă din mici ridicături, aspre, cornoase, dînd la palpare senzația de răzătoare și sînt localizate pe fața antero-externă a coapselor.

Se recomandă băi călduțe cu amidon, apoi masaj cu vaselină salicilată sau glicerolat de amidon salicilat. La fiecare baie se freacă pielea cu mănușa aspră, cu spumă de săpun, după care se clătește din abundență și se aplică o cremă emolientă.

338. — Picioarele vă provoacă neplăceri?

Dacă pulpele sînt prea subțiri, cu răbdare și perseverență puteți modifica conturul lor, dar pentru aceasta este necesară o perioadă mai mare de timp, chiar luni de zile. În acest scop se recomandă mersul pe bicicletă, urcarea scărilor, mersul pe vîrful picioarelor, exerciții de dans.

Dar genunchii? Puține persoane se pot lăuda cu perfecțiunea genunchilor lor. De multe ori aceștia sînt prea proeminenți, prea osoși sau atinși de celulită. Dacă constatați seara că aveți genunchii umflați, nu ezitați să consultați medicul.

Pentru menținerea supleții genunchilor există aparate speciale (gen bicicletă) pentru exerciții de pedalare, în cazul în care nu aveți posibilitatea să mergeți cu bicicleta. Rezultate bune pentru tratamentul celulitei genunchilor se pot obține frecîndu-le zilnic cu piatră ponce, după ce, în prealabil, le-am săpunit bine. După loționarea cu alcool camforat se recomandă un masaj cu un amestec de apă de colonie și glicerină.

Dacă *gleznele se învinețesc* este vorba de *acrocianoză,* care se agravează la frig. De acest neajuns suferă de obicei tinerele fete la pubertate. În cazul în care masajul nu dă rezultate este necesar consultul medicului.

După o anumită vîrstă, la unele persoane coapsele sînt atinse de celulită, iar vasele capilare se dilată, formînd o rețea violacee, cu porțiuni albăstrui sau roșii.

Un tratament local cu o cremă specială poate ameliora această afecțiune. Dar de cele mai multe ori trebuie să se recurgă la electrocoagulare, efectuată de medicul dermatolog, care prescrie, după caz, și un tratament general. Iată formula unei loțiuni decongestionante cu care faceți fricțiuni: apă hamamelis 20 g, camfor 1 g, mentol 0,50 g, cloralhidrat 4 g, tinctură lavandulă 100 g. De asemenea, se recomandă o cură cu produse naturale, conținînd vitaminele C, B, E.

Atenție la șolduri. Dacă conturul șoldurilor nu depășește decît cu 5 cm pe cel al pieptului, putem spune că sînteți aproape de proporția ideală. Viața sedentară provoacă însă, printre altele, lățirea șoldurilor și apariția celulitei. De aceea, se recomandă practicarea zilnică a exercițiilor fizice timp de minimum 5 minute și cel puțin o oră de mers pe jos în aer liber, respirînd bine și cu mușchii abdominali contractați.

Dacă gleznele se umflă, neajuns care se datorează de cele mai multe ori unei circulații defectuoase, care duce la o congestie a venelor, este necesar un tratament medical pentru ameliorarea circulației.

Un masaj cu o cremă specială, fricțiuni cu o loțiune decongestionantă și dormitul cu picioarele ușor ridicate pot ameliora această situație.

339. — Suferiți din cauza monturilor?

Monturile constau din deviația degetului mare *(halux valgus)*, deviație care are drept rezultat proeminența capătului proximal al primei falange. Apariția lor este favorizată de o călcătură defectuoasă, de încălțămintea confecționată din materiale prea rigide, prea strîmtă, cu tocurile prea înalte, de obezitate. Cauza majoră rămîne însă încălțămintea strîmtă și piciorul plat. Apariția lor este însoțită de dureri permanente, destul de accentuate, ceea ce impune consultarea medicului, care va stabili dacă se mai poate obține o redresare cu aparate speciale sau se impune intervenția chirurgicală.

Măsurile preventive au un rol primordial și se adresează, în primul rînd, tratării piciorului plat, dacă acesta a stat la originea deformării, plasînd în pantofi taloane speciale și folosind o încălțăminte comodă.

340. — In ce constă masajul decongestionant?

După o zi obositoare, cînd vă simțiți picioarele grele, obosite, dureroase, uneori chiar roșii, tulburări datorate unei circulații defectuoase, un masaj decongestionant este foarte indicat.

Mișcările vor fi de mîngîiere și frămîntare, insistîndu-se în special asupra gleznelor și a porțiunilor din jurul genunchiului, unde dealtfel există și pericolul depunerii de grăsime.

Se va masa fiecare deget, separat unul de altul și executînd mișcări circulare, exercitînd și o presiune la nivelul fiecărei încheieturi. Masăm călcîiele, apoi urcăm în spre gleznă și executăm cîteva mișcări circulare, pornind de la degete spre călcîi. Se va insista asupra boltei plantare. La masaj se poate folosi un ulei vegetal, o cremă hidratantă sau pudră de talc *(fig. 67 a)*.

Masajul pulpelor. Cu degetele de la ambele mîini, pornind de la gleznă, apăsați puternic asupra mușchilor, urcînd de-a lungul pulpei *(fig. 67 b)*.

Masajul coapselor. Se pornește de la genunchi, folosind palmele, care urcă de-a lungul coapsei *(fig. 67 c)*.

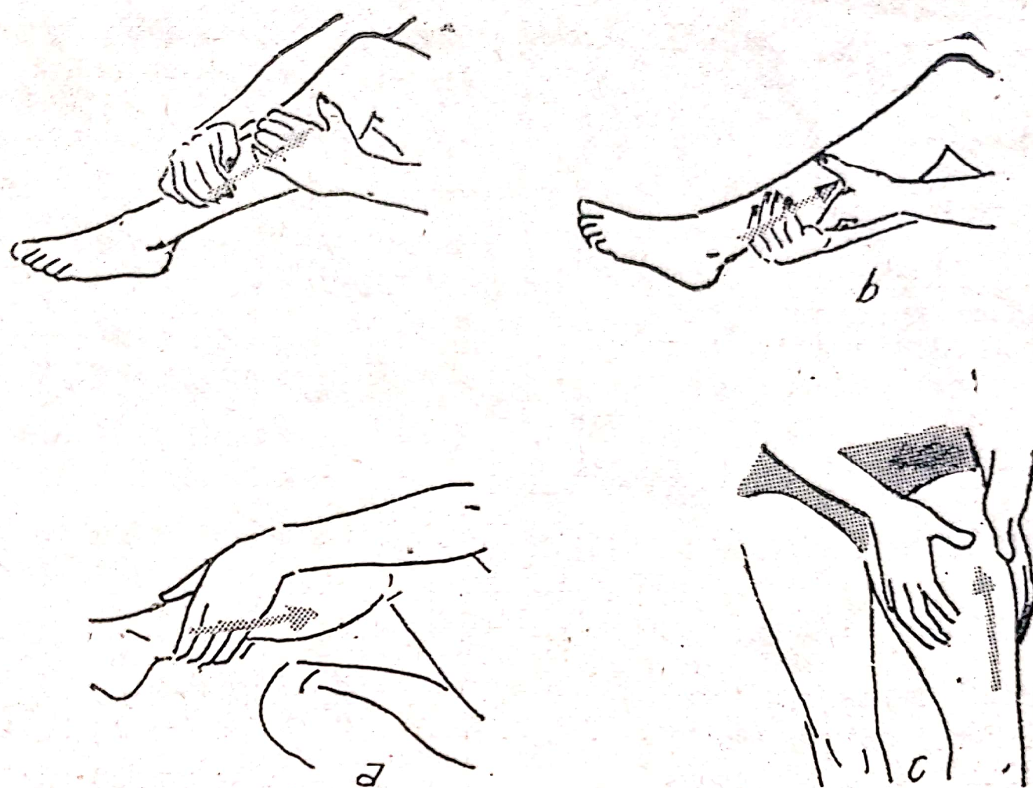


Fig. 67. — Masajul picioarelor: a) masajul gleznelor; b) masajul pulpelor; c) masajul coapselor.

341. — Dacă vă transpiră picioarele ce faceți?

Transpirația picioarelor este foarte dezagreabilă. De cele mai multe ori respectarea regulilor de igienă, spălarea zilnică și chiar de două ori pe zi a picioarelor, apoi uscarea lor, în special a spațiilor dintre degete, și folosirea unei pudre speciale sînt suficiente. Din păcate, în cazul unei transpirații excesive, remarcată în special la bărbați, aceste măsuri sînt insuficiente.

342. — Cum se explică acest exces și miros al transpirației?

Boala se datorează acțiunii unui microb, *Bacterium faetidum*, care face ca sudoarea să fermenteze și să degaje un miros neplăcut, prin descompunerea substanțelor organice pe care le conține.

Transpirația exagerată a picioarelor *(hiperhidroza)* poate fi însoțită sau nu de *bromhidroză*, adică de mirosul puternic, neplăcut, al picioarelor.

Glandele sudoripare, în special cele din regiunile palmare și plantare, fiind stimulate în mod predominant de către factorii psihogeni, hiperhidroza la picioare poate fi însoțită și de transpirația mîinilor.

În combaterea acestei boli se va urmări diminuarea sudorii prin substanțe antisudoripare. De asemenea, se vor folosi pudre care să împiedice acțiunea vătămătoare a sudorii, cu un adaos de substanțe antiseptice.

În cazul bromhidrozei spălarea zilnică și chiar de două ori pe zi a picioarelor cu apă rece și cu mult săpun, urmată de badijonarea pielii cu o loțiune specială, este obligatorie.

Se vor schimba zilnic ciorapii; nu se vor folosi ciorapi din fire sintetice, iar încălțămintea va fi pe cît posibil din piele.

La băile acide se vor adăuga și substanțe dezinfectante, ca permanganatul de potasiu. Pentru a preveni transpirația picioarelor, este bine ca după baie să se fricționeze picioarele cu soluție de formol sau cu alcool camforat; se va face apoi un pudraj cu pudre speciale. Dimineața, înainte de a îmbrăca ciorapii, vom pudra cu talc picioarele și interiorul pantofilor.

343. — Ce produse se recomandă?

Băi contra transpirației exagerate a picioarelor

I. Acid citric 4 g; acid boric 4 g; apă 3 litri.
II. Acid citric 6 g; tanin 15 g; acid boric 15 g; apă 3 litri.

Soluții pentru badijonarea picioarelor care transpiră excesiv

I. Formol 5 g; mentol 1 g; alcool 70° 95 g.
II. Acid tartric 5 g; acid boric 5 g; acid salicilic 2 g; apă 30 ml; alcool 70° 40 g.
III. Acid salicilic 2 g; tanin 5 g; alcool 70° 60 g.
IV. Balsam de Peru 1 g; formol 3 g; cloralhidrat 5 g; alcool 100 g.

Pudre contra transpirației exagerate a picioarelor

I. Acid boric 20 g; talc 80 g.
II. Acid salicilic 5 g; oxid de zinc 10 g; talc 85 g.

În cazurile cînd pielea prezintă crăpături (ragade), se recomandă creme uscate (pe bază de stearați) și uneori creme grase, în care se introduc substanțe antisudoripare. Dacă pielea este sănătoasă, se va adăuga în apa de spălat o lingură de formol sau se vor dizolva cîteva tablete de Metenamin.

În loc de formol se poate folosi un decoct din frunze de nuc sau de stejar.

Picioarele și ciorapii vor fi pudrate cu un amestec de talc și acid boric. În interiorul pantofilor se poate pune un tampon îmbibat cu formol sau oțet, care va fi lăsat să se usuce. Acești pantofi nu se vor folosi un timp mai îndelungat.

În cazurile rebele radioterapia poate da rezultate bune, dar numai la indicația medicului.

344. — Ce produse pentru îngrijirea picioarelor realizează industria cosmetică românească?

„Adam"	— loțiune pentru picioare; combate transpirația și mirosul neplăcut.
„Bob"	— deodorant pentru picioare.

„Farmec“	— antiperspirant; înlătură mirosul neplăcut al transpirației de la picioare.
„Farmec“	— loțiune antimicotică. — loțiune calmantă după depilare.
„Clavusin“	— soluție contra bătăturilor.
„Faun“	— deodorant pentru picioare.
„Olimpic“	— cremă pentru îngrijirea picioarelor.
„Sanda“	— loțiune calmantă după depilare.
„Farmec“ „Sanda“	— creme depilatoare pentru îndepărtarea părului de prisos.
„Sanopil“	— cremă pentru călcîie.

345. — Știți ce importanță pot avea tălpile picioarelor pentru sănătate?

Bazați pe ideea că toate organele noastre corespund unor zone precise ale tălpilor și că acționînd asupra acestor zone acționăm asupra diverselor organe, unii cercetători recomandă folosirea unui procedeu care la prima vedere apare ca un simplu joc de copii și care prevede învîrtirea unei mingi de cauciuc sub tălpi.

După cercetătorii japonezi, explicația acestui „joc cu mingea“ s-ar datora faptului că tălpile sînt traversate de meridiane (un fel de linii de forță) legate de toate organele corpului. Există șase meridiane pentru fiecare talpă, indicînd zonele corespunzătoare organelor principale *(fig. 68)*.

Medicii japonezi împart suprafața tălpii în 3 părți:

— regiunea degetelor, corespunzătoare bustului și capului;

— regiunea mediană, corespunzătoare trunchiului, vezicii biliare, intestinelor, pancreasului, splinei, stomacului, ficatului;

— regiunea călcîiului, corespunzătoare organelor genitale, bazinului, creșterii țesuturilor și formațiunea oaselor. Această a treia parte a tălpii, ca și partea superioară denumită „talonul lui Achile“, merită o atenție deosebită căci, ciupind aceste două locuri, putem stabili imediat dacă sîntem în formă. Dacă sub presiunea degetelor călcîile sînt dure și rezistente sîntem într-o formă bună, dimpotrivă, dacă sînt moi, ne lipsește tonusul.

Cum procedăm: stînd în picioare, pe podeaua goală, învîrtim mingea sub talpă, exersînd 10 minute cu fiecare talpă.

Durata exercițiilor se poate prelungi, după caz, respectiv după ce ne-am obișnuit cu efectuarea lor.

Exercițiile în regiunea degetelor pot determina o ușurare a migrenelor, guturaiului, durerilor din regiunea spatelui, de la ceafă și a oboselii nervoase.

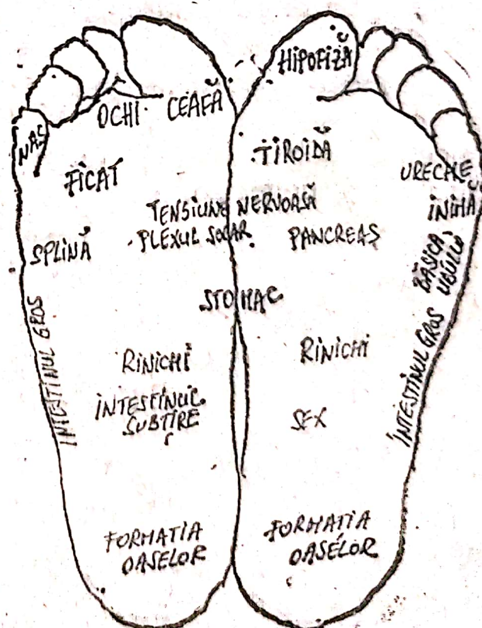


Fig. 68. — Talpa picioarelor și zonelor corespunzătoare.

346. — Cum alegem încălțămintea?

La cumpărarea pantofilor ne putem permite orice fantezie în privința formatului, culorii, calității etc., dar aceasta nu înseamnă să nu ne gîndim și la sănătate, mai ales cînd îi cumpărăm pentru a-i purta în mod curent.

Nici papucii de casă nu trebuie să ne fie indiferenți.

Nu trebuie alese modele sofisticate, cu tocuri înalte, căci după o zi obositoare picioarele simt nevoia de confort, de relaxare.

Una din cauzele care provoacă deformarea piciorului, apariția bătăturilor, a monturilor, a bășicilor etc. este încălțămintea necorespunzătoare.

Alegerea pantofilor pare la prima vedere o problemă fără importanță. Abia cînd picioarele încep să sufere ne dăm seama că alegerea încălțămintei trebuia să ne preocupe încă din copilărie, că sănătatea picioarelor o vom păstra dacă vom respecta anumite reguli, și anume:

— piciorul nu trebuie comprimat în pantof, mai ales degetul mare, care se poate astfel plia spre interior, cu timpul apărînd monturile;

— pantofii vor fi perfect pe măsură (nici prea strîmți, nici prea largi), pentru a putea merge cu ei fără să obosim;

— dacă vîrful pantofului este ascuțit, este necesar ca această porțiune să întreacă lungimea labei piciorului, care nu trebuie să alunece în față. Vîrful se poate înfunda cu vată;

— tocurile prea înalte fac ca greutatea corpului să apese pe degete, deformînd uneori nu numai piciorul, ci și genunchii și coloana vertebrală. Astfel de tocuri se vor purta numai la ocazii speciale;

— talpa pantofilor are, de asemenea, un rol important: ea trebuie să fie suplă, pentru a nu îngreuna mersul, și destul de rigidă, pentru a proteja talpa piciorului de neregularitățile solului;

— puneți sub saltea în dreptul picioarelor o pernuță, astfel încît în timpul somnului ele să fie ușor ridicate.

Tot din cauza încălțămintei necorespunzătoare, o falangă a unui deget se poate plia în unghi drept, apărînd așa-numitul „deget sub formă de ciocan" *(fig. 69)*.

La început acest neajuns poate fi tratat, mai ales la tineri, prin purtarea unor mici atele (confecționate de un specialist), sau se plasează în regiunea respectivă o bucățică de fetru, astfel încît să nu se producă nici o frecare. Gimnastica degetelor este indispensabilă.

Dacă însă intervine anchiloza, situația nu mai poate fi rezolvată decît de un medic specialist.



Fig. 69. — Deformarea degetului sub formă de „ciocan".

347. — Ce exerciții se recomandă pentru mușchii slăbiți ai degetelor de la picioare?

Acești mușchi se atrofiază cu rapiditate, fiind inactivi. De aceea este necesar să-i stimulăm, mai ales mușchii degetului mare.

1. În picioare sau stînd pe scaun încercați să apucați cu degetele mici cuburi de plastic, de burete sau pietricele. Încercați cu piciorul stîng să apucați aceste obiecte din partea dreaptă și invers.

2. Întindeți un șervet pe jos, puneți pe el o carte, apoi cu degetele încercați să trageți șervetul spre dv.

3. Același șervet încercați să-l apucați și să-l aduceți sub scaunul pe care sînteți așezată.

4. În aceeași poziție ridicați cu degetele șervetul cu un singur picior; mențineți-l în aer cîteva secunde.

5. Din aceeași poziție, ridicați șervetul cu ambele degete de la picioare, apoi încercați să distanțați picioarele.

6. Așezate pe un scaun, întindeți un picior și cu degetele sprijiniți-vă de spătarul unui scaun așezat în fața dv. Puneți mîinile pe genunchi, înclinați pieptul înainte. Ridicați călcîiul. Repetați exercițiul cu celălalt picior.

7. Folosind un rulou de lemn (chiar cel cu care întindeți aluatul), încercați să-l rulați cu tălpile, zilnic, timp de 3 minute.

Acest exercițiu este excelent pentru întărirea boltei plantare și îmbunătățirea circulației sîngelui.

În comerț există un aparat special, format din 3 rulouri. 8 minute zilnic dacă folosim acest aparat realizăm o gimnastică perfectă a picioarelor, care le destinde, previne formarea varicelor, ameliorează circulația sanguină.

348. — Ce exerciții de gimnastică se recomandă pentru a menține frumusețea picioarelor?

Mușchii și tendoanele care nu funcționează normal, de exemplu din cauza unor pantofi necorespunzători, se atrofiază. În aceste cazuri se recomandă gimnastica picioarelor, dar care să fie executată sistematic.

Putem vorbi de o gimnastică pasivă, pe care o executăm cu ajutorul unui specialist, și de gimnastica activă, pe care o executăm singure.

1. *Pentru întărirea picioarelor:* pe vîrfuri, cu picioarele depărtate, cu mîinile pe șolduri, aruncați un picior lateral, apoi celălalt, cît puteți mai mult.

În același scop, din aceeași poziție, aruncați piciorul în spate, unul apoi celălalt.

2. *Pentru suplețea pulpelor:* cu mîinile pe șolduri, cu un picior pliat în față, celălalt ușor adus în spate, vă lăsați pe piciorul din față, pe cît posibil.

3. *Pentru îngroșarea picioarelor:* cu mîinile la ceafă, mergeți pe vîrful picioarelor. Vîrfurile vor fi dirijate spre exterior. Imitați mersul lui Charlie Chaplin.

4. *Pentru subțierea picioarelor:* cu mîinile pe șolduri, îndoiți piciorul și aduceți genunchiul pe cît posibil mai sus, spre piept.

5. *Pentru mușchii coapselor*: cu mîinile la șolduri aruncați piciorul spre spate, îndoind genunchiul.

6. *Pentru alungirea picioarelor:* cu picioarele depărtate aplecați-vă în față; cu mîna stîngă atingeți piciorul drept și invers, fără a îndoi genunchii.

7. *Pentru genunchi și suplețe:* cu brațele întinse în față, faceți flexiuni pe vîrful picioarelor.

8. *Pentru pulpe și glezne:* cu mîinile pe șolduri, încercați să umblați cu vîrful picioarelor îndreptat pe cît posibil spre interior.

9. *Pentru dezumflarea picioarelor:* culcat pe spate, cu brațele de-a lungul corpului, ridicați un picior și-l îndoiți, rotiți apoi talpa piciorului.

10. *Pentru genunchi*: din poziție șezîndă un picior se îndoaie, celălalt se alungește și invers.

11. *Pentru subțierea gleznelor:* cu mîinile la șolduri se îndoaie un picior și se apasă puternic pe vîrful piciorului.

XIII. TERMENI TEHNICI FOLOSIȚI ÎN LUCRARE

Abces — inflamație purulentă situată în interiorul unui țesut (conjunctiv, muscular) sau al unui organ (plămîn, creier etc.), formată în urma unei infecții.

Afecțiune — boală, maladie; afecțiunea privește un organ, pe cînd boala privește tot organismul.

Alopecie (chelie) — lipsa sau căderea părului, parțială sau totală (mai ales a părului de pe cap).

Antiseptic — soluție sau substanță care împiedică sau previne infecțiile microbiene, împiedică putrefacția, nu permite dezvoltarea microbilor.

Antisudorific — substanță sau produs folosit contra transpirației, oprind sau micșorînd sudația.

Asepsie — condiții în care microorganismele sînt absente, datorită sterilizării prin procedee fizice.

Aseptic — lipsit de microorganisme patogene.

Asimilație — totalitatea proceselor metabolice de încorporare a substanțelor rezultate din digestie.

Astringent — substanță sau produse a căror folosire determină retractarea țesuturilor, ușurînd cicatrizarea.

Atrofie cutanată — stare specială a pielii și a anexelor ei din cauze diferite, caracterizată, în general, prin subțierea pielii în totalitate sau numai a unora din elementele sale constitutive. De exemplu, atrofia senilă (senescența cutanată), atrofia generală progresivă (cașexia).

Avitaminoză — afecțiune provocată din lipsa uneia sau a mai multor vitamine în organism.

Bactericid — substanță care distruge bacteriile.

Bacteriostatic — substanță care împiedică înmulțirea bacteriilor, participînd la reacțiile de apărare ale organismului.

Calorie — aportul caloric se socotește în calorii, caloria reprezentînd, în acest caz, măsura energiei calorice furnizate de un aliment. Multiplul caloriei este kilocaloria = 1 000 calorii. Cheltuiala bazată pe energie a unui om adult este de 40 kcal/m² de piele într-o oră, pe zi aproximativ 2 460 kcal, pentru un om de înălțime și greutate medie, care face o muncă foarte ușoară. Pentru stabilirea rațională a rațiilor alimentare zilnic, se ține seama, pe lîngă conținutul lor în vitamine și în săruri minerale, de valoarea lor calorigenă, care, în medie, se consideră: pentru glucide (zaharuri) 4,1 kcal/gram; proteine (cărnuri) 4,2 kcal gram; lipide (grăsimi) 9,4 kcal/gram.

Capilar — vas de sînge foarte subțire, în general de diametrul globulelor roșii, care trec prin el, care face legătura între arteriole și venule.

Cașexie— tulburare metabolică profundă, care afectează toate funcțiile organismului, prin scăderea activității morfofuncționale.

Cicatrizant — produs care ajută la închiderea rănilor, prin formarea de țesut conjunctiv, care înlocuiește țesuturile distruse.

Circulație periferică — circulația sîngelui de la extremitățile corpului: mîini, labele picioarelor, nas, urechi etc.

Conjunctivită — inflamația conjunctivei.

Contuzie — leziune tisulară, provocată de o acțiune mecanică (lovire), care duce la o compresiune a țesuturilor, fără rupturi externe, fără ruperea tegumentelor.

Cutanat — acțiune care se referă la piele.

Depilare — îndepărtarea, prin diferite procedee, a părului de prisos.

Depurativ — produs care contribuie la eliminarea toxinelor din sînge.

Dermatoze inflamatorii — reacții inflamatorii ale pielii.
Descuamare — proces fiziologic prin care se înțelege dezlipirea porțiunilor epiteliale superficiale (celulele cornoase ale pielii), care sînt înlocuite cu elemente noi, ca urmare a diviziunii continue a stratului bazal al epidermei.
Deshidratare — pierderea apei din țesuturi de către organismele vii.
Detergent — substanță cu proprietăți de curățire, degresare, emulsionare, saponificare, înmuiere, utilizată ca agent de spălare și dezinfectare. Detergentul are calități superioare față de săpunurile obișnuite, atît prin capacitatea de udare, cît și prin puterea de pătrundere în fibre etc.
Dispepsie — tulburări ale digestiei.
Diureză — formarea și eliminarea de urină, care se obține prin diferite mijloace: medicamente, ape minerale, lapte, ceaiuri de plante băi călduțe etc.
Echimoză — pată de mărime și culoare variabile, apărută pe piele, mucoase sau conjunctive (survenite în urma unei căderi, lovituri etc.).
Eczemă — boală a pielii, produsă în urma sensibilizării organismului față de o substanță cu care a venit în contact, de obicei, în mod repetat. Este manifestarea alergiei la nivelul pielii.
Edeme — reținerea exagerată de apă în țesuturi (creșterea cantității de lichide la nivelul unui țesut, mai adesea pielea). Regiunea respectivă apare umflată și, la presiunea cu degetul, lasă o urmă persistentă.
Efelide (pistrui) — acumulări de pigment brun, pete rotunde, circumscrise, de dimensiuni variabile, care nu se ridică deasupra nivelului pielii.
Emolient — substanță medicamentoasă care înmoaie pielea, atenuînd procesele inflamatorii ale mucoaselor și țesuturilor, ușurînd durerile. Se administrează în special pentru bolile de piele (unguente), cataplasme, dar și intern, sub formă de ceaiuri, gargară.
Emulsie — suspensie de picături de grăsime într-un lichid în care nu se dizolvă. Poate conține diferite medicamente. Emulsiile sînt folosite în cosmetică pentru loționare sau masaj (loțiuni, creme).
Epilare — îndepărtarea mecanică sau electrică a firelor de păr.
Eritroză facială — puseuri congestive ale feței, difuze sau în placarde, prin mecanisme vasomotorii reflexe.
Erizipel (brîncă) — infecția pielii, caracterizată prin apariția unei pete roșii, calde, sensibile, cu marginile ușor ridicate. Este produs de streptococul hemolitic. De obicei reprezintă complicația unor răni tratate incorect.
Eritem — roșeața pielii, datorită unei congestii superficiale. De exemplu: arsuri obișnuite, provocate de expunere la soare.
Excreție — procesul de eliminare a substanțelor pe care organismul nu le utilizează (fecale, urină, transpirație etc.)
Flebită — inflamația venelor (în special ale membrului inferior); apare în cursul unei infecții sau în tulburări ale circulației venoase.
Flegmon — inflamație purulentă, cu caracter difuz, interesînd, în special, țesutul celular subcutanat din jurul unor organe, care apar umflate, la incizie scurgîndu-se puroi.
Foliculită — inflamație purulentă a rădăcinii părului, produsă de microbi sau ciuperci.
Fotofobie — sensibilitate exagerată față de lumină, respectiv intoleranță anormală de a suporta lumina.
Fricțiune — procedeu mecanic exterior, prin care se acționează asupra pielii unei regiuni date, fie pentru a activa circulația sanguină, fie pentru a ușura introducerea în piele a unor medicamente.
Furuncul — abces cutanat provocat, de obicei, de stafilococ, care, cu vremea, se tumefiază și se întărește. Se formează mai ales pe gît și fese, dar poate apărea în orice parte a corpului (cele de pe față sînt grave).
Furunculul antracoid sau *carbuncul* — este format dintr-un conglomerat de furuncule.
Furunculoză — stare de boală, caracterizată prin apariția continuă, timp de ani de zile, a unor furuncule, pe diferite părți ale corpului și, mai ales, pe ceafă, fese, antebraț.
Ganglion — formațiune globulară de dimensiuni variabile (cît un bob de orez sau o măslină), care se găsesc în diferite locuri din organism.
Gingivită — inflamație a gingiilor, mai ales între dinți.
Hiperemie — înroșire, congestie.
Hiperhidroză — transpirație abundentă.
Hipersomnie — prelungirea duratei și intensificarea profunzimei somnului.

Hipervitaminoză — absorbție excesivă de vitamine.
Hirsutism — creștere excesivă a pilozității de tip masculin la femei (mustață, barbă, fire de păr în jurul mameloanelor și între mamele). Tratamentul este medical, prin eliminarea cauzei care il provoacă.
Hemostatice — substanțe care provoacă fie o coagulare a singelui, fie o vasoconstricție puternică, oprind astfel o hemoragie.
Hormon — produsul de secreție al gandelor endocrine, care nu au canal excretor, iar produsul lor se varsă direct in singe.
Infecție — înmulțirea microbilor patogeni intr-un organism pe care il imbolnăvesc.
Inflamație — proces patologic determinat de leziunile produse în organism în urma acțiunii diverșilor factori (fizici, chimici, biologici) și de reacția organismului față de aceștia.
Inhalație — inspirarea unor vapori de apă cu esențe din anumite plante sau medicamente.
Ionizare — proces de formare a ionilor intr-un mediu, prin acțiunea unei anumite cantități de energie. Ionizarea se poate realiza prin curent electric, raze ultraviolete, radiații Roentgen.
Keratinizare — incărcarea cu keratină a celulelor stratului cornos.
Laxativ — denumirea medicamentelor folosite pentru provocarea scaunului.
Lifting — cuvint de origine engleză; înseamnă ridicare.
Lipide (grăsimi lipoide) — substanțe organice componente ale materiei vii, constituite de acizi grași și derivați ai acestora, esterificați cu diferiți alcooli.
Melanină — pigment de culoare brună, de natură albuminoidă, depozitat sub formă de granule, în celulele stratului bazal.
Metabolism — totalitatea proceselor fizice și chimice care stau la baza transformărilor structurale și energetice celulare. Este o insușire de bază a organismelor vii.
Nev — formațiune circumscrisă, de origine epitelială sau evolutivă, datorită unei tulburări în dezvoltarea unuia sau a mai multor elemente celulare ale pielii.
Oligoelemente (microelemente) — elemente chimice care se găsesc constant în organism, în concentrație foarte mică și in lipsa cărora organismul nu se dezvoltă.
Panarițiu — infecție a degetelor, in special in jurul unghiilor. Necesită intervenții chirurgicale, dacă este purulent.
Patogen — producător de boală.
Paradontoză — boală caracterizată prin degenerarea țesuturilor care fixează dinții (paradonțiu), ducînd la mobilitatea și la căderea lor.
Peeling — descuamarea pielii (decojire). Operație dermatologică, constînd din indepărtarea rapidă a stratului superficial al pielii pentru formarea unui nou strat.
Produs filtrant — pentru a se bronza bine pielea trebuie să primească o cantitate de raze ultraviolete, celelalte raze fiind oprite. Acest rol revine produselor „filtrante" antisolare, care se prezintă ca lapte cosmetic, uleiuri și geluri.
Prurit — mîncărime puternică a pielii sau a unor mucoase; apare în unele boli, în special cutanate (eczemă, scabie) sau generale (urticarie).
pH — logaritmul cu semn schimbat al concentrației ionilor de hidrogen H_2 dintr-o soluție. Are valori cuprinse între zero și 14 și reprezintă gradul de aciditate sau bazicitate al unei soluții. pH = 7 înseamnă neutralitate — nici acidă, nici alcalină — mai mic de 7 corespunde acidității, mai mare — spre 14 — corespunde alcalinității. Pielea acidă are pH-ul 5,2.
Răni (plăgi) — leziuni ale țesuturilor corpului, provocate de arsuri, tăieturi, loviri etc., sau produse pe cale operatorie.
Rația alimentară — cantitatea de diferite tipuri de alimente care acoperă nevoile zilnice (rația netă) sau intră în hrana obișnuită (rația brută) a unui individ.
Regim — normă care se impune în modul de viață, mai cu seamă în alimentație, pentru întreținerea organismului. De exemplu, regim igieno-dietetic: totalitatea prescripțiilor privind modul de viață și alimentația corespunzătoare unui bolnav.
Relaxare — diminuarea, pînă la dispariție, a unei stări de tensiune.
Revulsiv — activează circulația singelui, producînd congestie sanguină la locul unde se aplică.
Rugozitate — leziuni proeminente, aspre, neinflamatorii, la nivelul pielii, datorite unor procese de hiperkeratoză.
Saponificare — proces de hidroliză bazică a grăsimilor, care are ca rezultat formarea săpunurilor corespunzătoare.

Seboree — secreție mare de grăsimi, datorită stării patogenice a pielii (piele grasă cu porii dilatați).
Stres — termen anglo-saxon, desemnînd o solicitare, constringere.
Sudorific — agent care provoacă transpirația, stimulind secreția glandelor sudoripare.
Talazoterapie (cura heliomarină) — băi in valurile inspumate ale mării, cu helio- și aeroterapie.
Tonic nervin — medicament cu acțiune stimulantă asupra sistemului nervos.
Tonifiant — întăritor, crescind rezistența organismului la boală sau favorizînd vindecarea sa.
Topic astringent — substanță care se aplică local, extern, pe porțiuni inflamate.
Urcior — inflamație acută a glandelor pilo-sebacee ale pleoapelor, provocată de stafilococi.
Urticarie — erupție cutanată de natură alergică, asemănătoare celor produse de urzică.
Uremie — intoxicație a organismului, datorită ureei și altor produse toxice in singe și care nu pot fi eliminate datorită stării patologice a rinichilor.
Vasoconstrictor — care stringe vasele de singe.
Vasodilatator — care dilată vasele de singe.

BIBLIOGRAFIE

1. *Alexandrescu-Penilescu Maria, Popescu H.* — Plante medicinale în terapia modernă, Edit. Ceres, București, 1978.
2. *Alexe Valeria* — Secretele frumuseții, Edit. Medicală, București, 1969.
3. *Alexe Valeria, Alexe Al.* — Îngrijirile cosmetice la bărbați, Edit. Medicală, București, 1970.
4. *Alexe Valeria, Alexe Al.* — Fardurile și fardarea, Edit. Medicală, București, 1971.
5. *Alexe Valeria, Alexe Al.* — Cosmetica modernă, Edit. Tehnică, București, 1972.
6. *Bardoși L.C.* — Formular cosmetic pentru uzul profesioniștilor și al amatorilor, Oradea, 1940.
7. *Baroga L., Baroga Marta* — Yoga, Edit. Stadion, București, 1973.
8. *Barr M.* — Amer. J. Pharm, 1965, mai-iunie, 107.
9. *Barr R.D.* — Brit. Med. J., 1972, 2, 131.
10. *Barsam Fina* — Mode, Charme und Schonheit, Henschel-Verlag, Berlin, 1965.
11. *Beys R., Dufaux J., Prohoroff F., Millet M.* — J. Pharm. Belg., 1975, 30 (3), 195.
12. *Brauer E.W.M.D.* — J.A.M.A., 1974, 228 (6), 697.
13. *Buchab R.F., Buchab M.D.* — J.A.M.A., 1974, 227 (5), 559.
14. *Buchheister G.D., Ottersbach G.* — Handbuch der Drogisten-Praxis, vol. II, Springer-Verlag OHG, Berlin-Götingen-Heidelberg, 1938.
15. *Calo A., Sampaolo A.* — Boll. Chim. Farm., 1972, 111 (12), 718.
16. *Cassan M.* — Prod. pharm., 1972, 27, 8, 662.
17. *Cîrsteanu Mioara, Dumitriu R.* — Biochimia pielii, Edit. Medicală, București, 1976.
18. *Cernătescu Vera, Cosmovici Ludmila, Ghica Xenia, Petric Viorica, Petruț Edit, Radu Valentina, Vișinescu Roda* — Sănătate și frumusețe, Edit. Medicală, București, 1968.
19. *Ciocănelea V., Rub Saidac Aurelia, Bugnariu Otilia, Popovici Adriana, Filipaș Viorica, Căpușan I., Pop Sleam Cornelia, Stern Antonina, Teodor A.* — Farmacia, 1966, 14 (10), 595.
20. *Cîrciumărescu T., Catona V.* — Dermatologie generală și cosmetică, Manual pentru școli postliceale, Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1972.
21. *Coiciu Evdochia, Racz C.* — Plante medicinale și aromatice, Edit. Acad. R.P.R., București, 1962.
22. *Collom D.W., Winck Ch.* — J. pharm Sci., 1967, 56 (12), 1963.
23. *Colson R., Velon P., Morelle P.*, Précis de cosmetologie, vol. I, II, III, Edit. Opera, Paris, 1951.
24. *Colson R., Velon P., Morelle J.* — Précis de cosmetologie, vol. IV, Edit. Opera, Paris, 1954.
25. *Conu A.* — Dermatovenerologie, ed. a II-a, Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1973.

26. *Constantinescu D. Gr., Bojor O.* — Plante medicinale, Edit. Medicală, București, 1969.
27. *Cosmovici Ludmila* — Cosmetică, Edit. Științifică, București, 1960.
28. *Cosmovici Ludmila* — Îngrijirea tenului, Edit. Medicală, București, 1965.
29. *Cosmovici Ludmila* — Îndreptar cosmetic, Edit. Medicală, București, 1970.
30. *Cosmovici Ludmila, Samborschi Elena, Zisu L.* — Cosmetică — știință, artă, frumusețe, o Edit. Medicală, București, 1980.
31. *Cosmovici Ludmila, Zisu L.* — Ghid cosmetic. Sfaturi practice, Edit, Medicală, București, 1982.
32. *Cosmovici Ludmila, Zisu L.* — Cosmetică și sănătate, Edit. Medicală, București, 1984.
33. *Cosmovici Ludmila, Zisu L.* — Caleidoscop cosmetic, Edit. Medicală, București, 1988.
34. *Cyril H., March M.D.* — J.A.M.A., 1971, 216, 8, 1 337.
35. *Deborah Rutledge* — Natural beauty secrets, Books For Pleasure Ltd., London, 1970.
36. *Degos R.* — Dermatologie, Flammarion et Cie, Paris, 1953.
37. *Dragomirescu Ecaterina, Hurmuzache Iolanda* — Tehnica cosmeticii, manual pentru școli postliceale de cosmetică, Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1971.
38. *D'Estrées J.* — La beautée mon aventure, Editions Robert Laffont, Paris, 1972.
39. *Fiedler H.P.* — Lexikon der Hilfsstoffe fur pharmazie, kosmetik und angrenzênde gebiete, Editio Cantor K.G., Aulendorf I. Württ, 1971.
40. *Fonda Jane* — Le bel âge de la femme, Editions Robert Laffont, Paris, 1985.
41. *Franz Guske* — A.B.C. der Kosmetik, Leipzig, 1961.
42. *Galin Ludmila, Ropceanu F.* — Yoga pe înțelesul tuturor, Edit. Medicală, București, 1976.
43. *Gattefosse R.M.*, — Produits de beauté, Girardot et Cie, Paris, 1936.
44. *Gattefosse R.M.* — Formulaire de parfumerie et de cosmetologie, Edit. Girardo et Cie, Paris, 1950.
45. *Geiculescu V.* — Bioterapie, Edit. Științifică și Enciclopedică, București, 1987.
46. *Guillon C.* — Prod. pharm., 1978, 27 (8), 835.
47. *Haggée Jean-Claude*, Dr. Thioly — Bensoussan Daphné — Soignez votre beautée, Paris, 1989.
48. *Harry R.G.* — Modern cosmeticology, ed. a II-a, Leonard Hill Limited, Londra 1955.
49. *Harry R.G.* — Harry's cosmeticology, Leonard Hill Limited, Londra.
50. *Hossein Rahnema* — Beru fliche und allgemeine Schäden der haut durch Umgang mit Kosmetika, München, 1962.
51. *Hotellier F., Delaveau P.* — Ann. Pharm. Belg., 1972, 30 (7—8), 495.
52. *Hunian Irina, Hunian M.* — A.B.C. de cosmetică, Edit. Tehnică, București, 1969.
53. *Huschard G.* — Prod. pharm., 1972, 27 (8), 772.
54. *Ionescu Mariana* — Legumele, fructele și... frumusețea, Edit. Ceres, București, 1970.
55. *Ionescu N.A.* — Femeia și cultura fizică, Edit. Uniunii de cultură fizică și sport, București, 1964.
56. *Ionescu Nastasia, Pîrlea Ecaterina* — Tehnica ingrijirii cosmetice, Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1970.

57. *Ionescu Stoian P., Stănescu V., Savopol E.* — Formular farmaceutic, Edit. Medicală, București, 1968.
58. *Ivanov V.* — După 40 de ani, Edit. Medicală, București, 1975.
59. *Janistyn Hugo* — Taschenbuch der modernen Parfümerie und Kosmetik, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, 1974.
60. *Karlson P.* — Manual de biochimie, Edit. Medicală, București, 1967.
61. *Kartamîșev A.I., Arnold V.A.* — Kosmeticeski uhod za kojei, Kiev, 1965.
62. *Kibukamusoke J.W., Davies D.R., Hutt M.R.S.* — Brit. Med. J., 1974, 5 920, 646.
63. *Lafille C.* — Prod. pharm., 1972, 27 (8), 711.
64. *Lips J.* — Obirșia lucrurilor, Edit. Științifică, București, 1958.
65. *Longhin S., Antonescu St., Popescu D.* — Dermatologia, Edit. Medicală, București, 1971.
66. *Le Magnen Jacques* — Odeurs et Parfums, Presses Universitaires de France, Paris, 1961.
67. *Mandema E.* — Lancet, 1963, 1, 1 266.
68. *Marcy R.* — Prod. pharm., 1972, 27 (8), 667.
69. *Maury Marguerite* — Le capital jeunesse, une mèthode nouvelle de rajeunissement par les aromates et les parfumes, Paris, 1961.
70. *Morice René* — Vivre jeune vivre belle, Problèmes de votre vie, 1965.
71. *de Navarre M.G.* — The chimistry and manufacture of cosmetics, ed. a II-a, vol. I, D. Van Nostrad Company Inc. Princeton, New Jersey, 1962.
72. *Nicolau St. G., Rădănoiu Al.* — Elemente de dermatologie fiziopatologică, Edit. Acad. R.S.R., București, 1967.
73. *Patel N.K., Kostenbauder H.B.* — J. Amer. pharm. Ass. sci., 1958, 47 (4), 289.
74. *Périer Anne-Marie* — Belles, belles, belles, Librairie Générale Française, Paris. 1967.
75. *Pinset J., Yvonne Deslandres* — Histoires des soins de beautée, Presses Universitaires de France, Paris, 1960.
76. *Popescu C., Brăileanu Cl.* — Îndreptar farmaceutic, Edit. Medicală, București, 1976.
77. *Popescu C., Brăileanu Cl., Fica Cornelia, Popescu Ar.* — Farmacia, 1966, 14 (12), 711.
78. *Popovici Constanța* — Machiajul corector, Edit. Tehnică, București, 1976.
79. *Pringuet R.* — Rev. Méd., 1970, 28, 1 627.
80. *Proserpio G.* — Prod. pharm., 1972, 27 (8), 809.
81. *Luevanviller A.* — Prod. pharm., 1972, 27 (8), 637.
82. *Rothemann K.* — Der grosse Rezeptbuch der Haut-und Kőrperflegemittel, Alfred Hüthig Verlag, Heidelberg, 1962.
83. *Roveli P.* — Prod. pharm., 1972, 27 (8), 809.
84. *Rub Saidac Aurelia, Bugnariu Otilia, Filipaș Viorica, Popovici Adriana, Ciocănelea V., Tonk E., Pop E.* — Farmacia, 1968, 16 (11), 683.
85. *Rub Saidac Aurelia, Bugnariu Otilia, Popovici Adriana, Filipaș Viorica, Ciocănelea V.* — Farmacia, 1964, 12 (4), 217.
86. *Ruelle P.* — L'ornement des dames. Texte anglo-normand du XIII-e siécle. Le plus ancien recueil en français de recettes médicales pour les soins du visage, Presses Universitaires, Bruxelles, 1967.

87. *Schulze-Frank Rita* — 1 × 1 der Schönheitspflege, Wilhelm Heyne Verlag, München, 1968.
88. *Schwartz R.* — Médecine et beauté, Hachette, Paris, 1969.
89. *Scott June* — Beauté jeune fille, Bordas, Paris-Montreal 1970.
90. *Sinelnicov R.D.* — Atlas anatomii celoveca, vol. II, Medghiz, Moscova, 1958.
91. *Stănescu V., Savopol E.* — Substanțe auxiliare farmacetice, Edit. Medicală, București, 1969.
92. *Stănescu Tăutu Natalia, Heroveanu Elena, Enc M., Petrescu L., Petrovici R., Țucatos M.T., Zlătescu C., Ratinschi Al.* — Sfaturi pentru tinerele fete, Edit. Tineretului, București, 1967.
93. *Thiérs H.* — Les cosmetiques — Pharmacologie et Biologie, Masson et Cie, Paris, 1962.
94. *Torjescu S.* — Higiena frumuseții elaborată pentru sexul frumos, București, 1890.
95. *Treskine Hélène, de la Villehuchet Marie-France* — Guide de la beauté, Librairie Générale Française, Paris, 1970.
96. *Tuduri Olga* — Din secretele frumuseții — Machiajul, Edit. Ceres, București, 1969.
97. *Tuduri Olga* — Din secretele frumuseții. Mă coafez singură, Edit. Ceres, București, 1970.
98. *Tuduri Olga* — Din secretele frumuseții — gimnastica și masajul, Edit. Ceres, București, 1971.
99. *Voinea A.* — Îngrijirea tenului și a părului, Edit. Medicală, București, 1959.
100. *Voiculescu Sanda* — Chimie cosmetică și produse de specialitate, Manual pentru școlile postliceale, Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1970.
101. *Voiculescu V.* — Toate leacurile la indemină, 1947.
102. *Wedrowska Zofia* — 100 de minute pentru frumusețe, Edit. Stadion, București, 1974.
103. *Wells F.V., Lubowe Irwin I.* — Cosmetics and the skin, Chapman & Hall Ltd, London, 1964.
104. * * * — Ama Drug Evaluations, ed. a II-a, Publishing, Sciences Group, Inc. Acton Massachusetts, 1973.
105. * * * — Apiterapia azi, V. Ilieșu (red.), Edit. Institutului internațional de tehnologie și economie apicolă al Apimondiei, București, 1976.
106. * * * — La beauté du buste, Marabout-Flash, Gérard et Cie (Edition), Verviers (Belgia), 1963.
107. * * * — Belle en travaiant, Marabout-Flash, Gérard et Cie (Edition), Verviers (Belgia), 1972.
108. * * * — Codul toaletei civile, Typografia laboratorilor români, București, 1870.
109. * * * — Cosmetics, Science and Technology, E. Sagarin (red.), Interscience Publishers Inc., New-York, 1957.
110. * * * — Cosmetics Science and Technology, ed. a II-a, Balsam M.S., Sagarin E. (red.), vol. I și II, Interscience Publishers Inc., New-York.
111. * * * — Dermatologie și venerologie Șt. Nicolau (red.), Edit. Medicală, București, 1958.
112. * * * — En beauté a toute heure en toute circonstance, Marabout-Flash, Gérard et Cie (Edition), Verviers (Belgia), 1962.
113. * * * — En beauté par temps froid, Marabout-Flash, Gérard et Cie (Edition), Verviers (Belgia), 1964.
114. * * * — L'Encyclopédie beauté bien-être, vol. I, Marabout, Culture, Arts, Loisirs, Paris, 1964.

115. * * * — Farmacopeea română, ed. a IX-a, Edit. Medicală, București, 1976.
116. * * * — Farmacopeea romană, ed. a VIII-a, Edit. Medicală, București, 1965.,
117. * * * — Die Frau (Kleine Enzyklopädie). Veb Bibliographisches Inst., Leipzig, 1964.
118. * * * — Le guide Marabout de la femme, Editions Touron et Fils (Imprimerie), Paris, 1965.
119. * * * — La gymnastique chez soi, Marabout-Flash, Gérard et Cie (Edition) Verviers (Belgia), 1962.
120. * * * — La gymnastique de détente, Marabout-Flash, Edit. Marabout s.a., Verviers (Belgia), 1974.
121. * * * — Je me maquille, Marabout-Flash, Edit. Marabout s.a., Verviers (Belgia), 1975.
122. * * * — Remington's Pharmaceutical Sciences, ed. a XIV-a, Mach Publishing Company Easton, Pensylvania, 1970.
123. * * * — Une silhouette parfaite en 15 jours, Marabout-Flash, Gérard et Cie (Edition), Verviers (Belgia) 1963.
124. * * * — Dicționarul sănătății, Edit. Albatros, București, 1978.
125. * * * — Medicina in familie, Edit. Medicală, București, 1986.



ISBN 973-39-0159-8

Redactor de carte : IOAN MURGAN
Tehnoredactor : MIHAI ŞTEFĂNACHE

Bun de tipar : 11.VII.1991.
Formatul : 16 170 × 100.
Hîrtie : scris I A 70×100/60
Coli tipar : 18,5.

Tiparul executat sub comanda nr. 10 127
Imprimeria „CORESI“ Bucureşti
Regia Autonomă a Imprimeriilor
ROMANIA

